تدبير المنزل الحديث

إعداد

محمد على عطية

الكتاب: تدبير المنزل الحديث

الكاتب: محمد على عطية

الطبعة: ٢٠٢٢

الطبعة الأولى ١٩٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم –
الجيزة - جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميـع الحقـوق محفوظـة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

عطية ، محمد على
تدبير المنزل الحديث / محمد على عطية
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٠٩ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولى: ٦ – ٤٦٢ – ٩٩١ – ٩٧٧– ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٥٦٥٥ / ٢٠٢٢

تدبير المنزل الحديث

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة الناشر

هذا كتاب نادر ولطيف عنوانه " تدبير المنزل الحديث"، ومؤلفه "محمد على عطية"، وهو رائد في وضع الكتب عن المطبخ والأطعمة، وقد بلغت به الأمانة العلمية أن لا يصف نفسه بأنه مؤلف الكتاب، ولكن استخدم لفظ "جامعه" إذ اعتمد على خبرات الكثيرين من الطهاة في عصره، في نقل وصفات الأطعمة والمأكولات التي كانت معروفة حينئذ، كما دفعته مراعاة الدقة إلى أن يضيف عنوانا فرعيا شارحا (في الطبعة الأولى) فيقول "وهو كتاب خاص بتدبير المنزل يحتاج اليه كل بيت ولا يستغني عنه رب عائد".

كما أنه يعتمد على خبرته الشخصية في مجال الكتاب والمستمدة من مجال عمله الأصلي، فيقول "فإني رأيت وشاهدت كثيراً مطابخ العثمانيين والأورباويين وهي بغاية النظافة والبهجة والرونق والجمال فقلت لهم هل كان اعتناؤكم بمحلات الجلوس مثل اعتنائكم بمطابخكم فأجابوني بأن هذا هو المحل المعد لإصلاح الطعام الذي به قوام صحة الانسان وبهذا السبب كان الاعتناء بها أكثر من غيرها".

وترجع ندرة الكتاب لمرور قرن كامل على صدوره، فقد صدر في القاهرة قبل مائة عام كاملة، وكان أول كتاب باللغة العربية في مجاله، أما لطف الكتاب فيجيئ لبساطة التناول وسهولة الأسلوب، فضلا عن شمول رؤية الكاتب، فهو لم يقدم كتابا في وصفات الأكل وأنواعه وطرق تجهيزه، بل رسم من خلال الأصناف التي عرفتها مطابخ البيوت القاهرية في مطلع القرن العشرين صورة اجتماعية وتاريخية وحضارية للقاهرة ومجتمعها في هذا الوقت، فقدم الأكلات الشعبية والغربية (قال عنها الإفرنكية جريا على العادة المتبعة في ذلك الوقت)

كما قدم الأصناف التركية والتي لا يعرفها قارئ اليوم إلا من خلال مشاهدتها في الأفلام القديمة مثل الألماظية والضولمة وغيرهما من أنواع المأكولات التي كانت مرتبطة بطبقات معينة في المجتمع المصري.

ولا يقتصر الكتاب على ذكر طرق إعداد المأكولات بل تطرق إلى شرح أساليب التمييز بين الجيد والرديء من أنواع اللحوم والأسماك والفواكه والخضروات.

وقد يشير عنوان الكتاب "تدبير المنزل الحديث" إلى انتمائه إلى كتب التدبير المنزلي المعروفة، أو "الاقتصاد المنزلي" بحسب المصطلح المتداول حاليا، والذي كان يُعرّف بأنه مجموعة من المهارات التي يجب أن تتوفَّر في سيدة المنزل لتساعدها في أداء المهمات المنزلية اليومية. وكان يُكتفى بموازنة الدخل مع المصروف. وقد تطور هذا المفهوم تدريجيا حتى أصبح الاقتصاد المنزلي علماً يختص بدراسة الأسرة واحتياجاتها على مستوى المنزل والبيئة الاجتماعية، ويهدف إلى رفع مستوى معيشة الأسرة على كل المستويات من خلال حُسن تدبير أمورها المالية.

ورغم أن الكتاب يغطى جانبا من هذا الموضوع إلا أنه يركز أساسا على المطبخ، لذلك بدأه صاحبه بفصل عن "المطبخ" وأهميته في البيت، قال فيه: "المطبخ هو المركز المهم بالمنزل لأنه محل اعداد ما هو حفظ لحياة كل انسان ولذلك يلزم لكل منزل أن يكون به مطبخ".

وهكذا يبدو أن كتابنا ليس مجرد كتاب عن فنون الطبيخ، أو إعداد الوجبات من أنواع الطبيخ والحلويات المختلفة، وهي نوعية من الكتب تلقى رواجا كبيرا ويقبل عليها القراء من الجنسين، ولم يقلل من الإقبال عليها انتشار القنوات المخصصة للمطبخ أو البرامج التي لا تخلو منها قناة فضائية، بل على

العكس زادت من الإقبال عليها، لأن الكتاب متاح دائما وفي أي وقت يجده من يحتاجه، وما عليه إلا أن يبحث في صفحاته عن الصنف الذي يريد إعداده.

ولا يكاد يخلو بيت من البيوت من كتاب ما عن الطبخ وفنونه، ووصفات تحضير المأكولات والحلويات، وقد يبدو للبعض أن انتشار كتب الطبخ حديث نسبيا، لكن هذا غير صحيح، فمن المعلوم تاريخيا أن البابليين هم أول من كتب في الطبخ والطعام وفنونه، وكما اكتشف مؤرخون كتابا يعود الى زمن الامبراطورية الرومانية، ومن ثم لا شيء حتى القرن الثامن الميلادي إلى أن ظهر كتاب "الوصلة الى الحبيب في وصف الطيبات والطيب" وهو كتاب طبخ شامي يضم مجموعة من وصفات للطبخ تعود للقرن الثالث عشر للمؤلف ابن العديم الحلبي (٥٥٨ – ٦٦٠هـ) وهو واحد من الكتب التراثية الهامة يبحث في الطب والصناعة الدوائية والغذائية والعطور ويتحدث عن الأطعمة والأغذية وطرق صناعتها وحفظها وفوائدها الصحة كما يتحدث عن تركيب بعض الأدوية واستطباباتها وفوائدها وعن صناعة العطور والصابون وتنقية المياه وتقطيرها.

ويضم الكتاب ٧٠٠ وصفة، ومنها وصفات حية حتى اليوم في المطبخ الشامي، وتحمل ذات الاسماء: هريسة وقطايف وكنافة محشية، وغير ذلك. وفي الكتاب أيضا وصفات لطبخ مازالت صالحة للاستعمال حتى اليوم، وهذا الكتاب هو جد كل الكتب العربية في مجال الطبيخ وإعداد المأكولات. ويسير كل من جاء بعده على نهجه فقد خصص فصلا للمقبلات والعصائر، وآخر للمعجنات، وثالث للحلوى، ورابع للحوم والدجاج، ولم يقتصر فقط على المأكولات بل اشتمل على كل ما يخص البيت.

أما اليوم وبعد عقدين من بداية القرن الحادي والعشرين فقد تحولت ثقافةُ الطعام حول العالم إلى خطاب يسعى إلى تحسين شكل الحياة، فإلى جانب

الوصفات وطرق الطبخ التقليدية، باتت إصداراتُ الطهي تركّز على النظم الغذائية الصحية وسبل الحياة المستدامة في الطبخ والتعامل مع المائدة، وأصبحت التغطية الغذائية جزءاً حاضراً في إصدارات دور النشر، ليكون الطعام طقوساً تعكس ثقافة الشعوب ونمط حياتها أكثر منه سبيلاً للاستمرار. وأهم ما يميز هذه النوعية من الكتب أنها تمثل نصوصاً تعليمية عملية أكثرَ من كونها تلقيناً، وإلى جانب الوصفات والصور المميزة تقدم تجاربَ غنيةً تعيد صياغة قواعد وحدود الطهي.

وهذا كله يضاعف من أهمية هذا الكتاب النادر، ويوضح سبب إعادة نشره، ففضلا عما تضمن من وصفات، فهو يعتبر بمثابة وثيقة اجتماعية تاريخية، تصف البيوت المصرية في ذلك العهد من خلال مطابخها وما تقدمه من أصناف الطعام. كما أن واضعه (أو جامعه) ألفه على غرار الكتب التراثية التي يأتي فيها الكتاب كله كنص واحد متصل، لكن يميز بين محتوياته بإشارات من قبيل (فصل في كذا، أو مطلب في كذا" ثم يتواصل الكتاب حتى خاتمته.

الناشر

فصل

(في المطبخ واحضار الطعام)

المطبخ هو المركز المهم بالمنزل لأنه محل اعداد ما هو حفظ لحياة كل انسان ولذلك يلزم لكل منزل أن يكون به مطبخ ومن بعد انشائه يلزم أيضا الاعتناء بأعمال الفرن والكوانين وما يلزم له، ويلزم أيضا لزوما محتما وضع دولاب فيه لأجل حفظ الأشياء الصغيرة اللازمة له ويجعل في داخله رفوف لوضع الأشياء عليها. ويلزم أيضا تنظيفه وتنظيف أبوابه وترابيزاته وكل ما فيه من كوانين وفرن وغير ذلك لئلا تتطاير الوساخة فتقع في الامام فاني رأيت وشاهدت كثيراً مطابخ العثمانيين والأورباويين وهي بغاية النظافة والبهجة والرونق والجمال فقلت لهم هل كان اعتناؤكم بمحلات الجلوس مثل اعتنائكم بمطابخكم فأجابوني بأن هذا هو المحل المعد لإصلاح الطعام الذي به قوام صحة الانسان وبهذا السبب كان الاعتناء بها أكثر من غيرها.

ويوجد في لندن لوقتنا هذا مكاتب لتدريس أصول الطبخ وما يلزم له من الأدوات وما يطبخ وكيفية الطبخ وما شابه ذلك من كيفية تحضيرها ونظافتها وترتيبها. ويوجد في فرنسا أيضا كذلك، فالمحل الذي يكون بهذه الحالة يوصف بالسعادة الدنيوية، ولنشرح هذا المقام

وعند ما يريد التوجه الى المنزل تحصل له سرور وانبساط لفراغه من شغله وذهابه إلى حل راحته فعند ما يصل باب المنزل يشم رائحة الطعام

المطبوخ منزله إن كان ذكيا ينشرح من رائحته ويتشوق الى أن يأكل منه فيدخل إلى غرفة المائدة فيجد زوجته وأولاده في انتظاره فيجلس على المائدة ويأكل بقدر منشرح ونفس راغبة في الأكل، ويتحدث مع أولاده فعند ذلك ينسى المشاق التي كابدها طول النهار وخصوصا إذا كانت الأولاد على جانب عام من التربية والأدب فتكون زائدة في السرور. أما اذا كانت سيدة المنزل لم تحن الطبخ قاها يأتي زوجها إلى المنزل ويشم رائحة الطعام يتكدر خاطره من الرائحة الكريهة ويزداد تكدراً عند ما يتناول منه وجد طعمه غير لائق فعند ذلك يحس بالمشاق التي كابدها طول النهار فيظهر عليه الكدر ويصير في قلق عظيم وحيرة كبيرة، فبعد ذلك يكره التوجه إلى المنزل لأنه يرى فيه ما لا يسره فتحصل العداوة والبغضاء بين الزوج والزوجة، وما ذاك إن من عدم معرفة زوجه صناعة الطعام على وجه حسن : لذا يلزم كل بنت أن تتعلم في صغرها صناعة المطبخ بكل دقة وما يلزم له لأجل أن تكون في كبرها مقبولة عند زوجها.

وقد أوصي حكم ابنته فقال يا بنتي لا أكلفك بتعرفة صناعة جميع الأطعمة مثل الطباخين بل أكلفك أن تعرفي وتصنعي لزوجك الأشياء الضرورية مثل الثريد وطبخ الأرز وعمل السكايستا والمكرونة وطبخ الخضار واللحم وما شابه ذلك، وتكون صنعنها جيدة فعندما يأتي لك زوجك باللحم والخضار تأخذهما منه بكل قبول، وتنزلين إلى المطبخ ثم تغسلين اللحم غسلا جيدا وتقلبينه وتقطعينه قطعا صغيرة وتضمينها في اناء غىر جالب للصدأ ثم تضعين عليها ماء باردا، وشيئا من الملح ونضعه على كنار الكانون و توقدين النار تحته فبواسطة حرارتها يغلى ما في الأناء

فيحصل حينئذ مرق الطيف، فيمكنك أن تأخذي منه وتصنعي شوربة و تضعي على المكرونة والأرز السكايستا والخضار وغير ذلك.

ويلزم كل سيدة أن تعرف الطبخ ولوازمه على قدر اجهادها لربما يأتي يوم ينحرق فيه مزاج الطباخ أو الطباخة فيلزمها حينئذ أن تشمر عن ساعد الجد وتنزل إلى المطبخ وتحضر آلات الطبخ وتصنع الأكل الضروري بدل ما ترسل الى واحدة من جاراتها أو تأتى بأكل من الباعة فهذا أمر بها وحط بقدرها. وإذا أمكنها أن تصنع أشياء نفيسة مثل الشوربة أو السكايستا والأرز والمكرونة وما شابه ذلك، فتكون في قبول عظيم عند زوجها وجميع أهل المنزل ويرفع قدرها ويحفظ مقامها وما ذاك إلا من معرفتها صناعة المطبخ.

مطلب

(وإن حاجة البنات إلى الطبخ أعظم من حاجهن إلى التعليم)

إذا زرت مدارس البنات في القطر المصري على اختلاف أنواعها تراها مملوءة بالطالبات اللواتي يتعلمن مبادئ اللغة العربية واللغة الانجليزية والفرنسية وبعض الأشغال اليدوية والرسم والتصوير والبيانو فتطيب نفسا وتقر عينا برؤية هذه المناظر الجميلة ويتخيل لك أن الجنس اللطيف أخذ في التقدم والارتقاء.

ولكنك لو رجعت بنظرك وألقيته على الحالة المنزلية في بيوت أكثر أولئك التلميذات وفكرت قليلا في مستقبل هؤلاء القارئات الكاتبات المتكلمات باللغات البارعات في تصوير الأشخاص والمناظر ورسم خرط البلدان

وتوقع الألحان والنغمات على آلات الطرب رأيت أن هذه المبادئ كلها مع كونا حسنة في ذاتها ومفيدة لطالباتها لا تفي وحدها بالغرض المقصود من تعليمهن ولا تمكنهن من قضاء الواجبات التي تطلب من بعد خروجهن من المدارس.

وإذا تصورت أن تعليمهن سبق مقصوراً على تلك المبادئ لتمنيت زوال هذا التعليم والعود الي العهد القديم، ولو نظرت نظرة المتأمل لرأيت احتياج البنات إلى علم تدبير المنزل عموما وعلم الطبخ خصوصا أشد من احتياجهن إلى التعليم الجديد، وبناء عليه ينبغي أن تعلم كل بنت من بناتنا كيفية الطبخ إما بمنزل والديها وإما في مطابخ مدارس البنات الداخلية

ولو خير المصري العاقل لاختار هذا العمر المهم لابنته على كل علم آخر سواء.

مطلب

(ان حاجة البنات الى الطبخ أشد من حاجتهن إلى الموسيقي)

سر أيها الإنسان في شوارع العاصمة أو غيرها من المدن المصرية فترى في كل شارع منها بيتين أو ثلاثة بيوت تدوي فيها نغمات البيانو وألحان الفونوغراف، ولعلك إذا سرت بعد بضع سنين سمعت هذا الصوت الجميل من كل بيت من بيوت الأغنياء والمتوسطين. ولكن البيانو والفونوغراف في البيت ليس من الأمور الضرورية بل من الرياضيات التي يسهل الاستغناء عنها في كل حين. وأهم شيء في البيت حقيراً كان أو عظيما هو المطبخ فاذا فتشت هذه البيوت التي ترن فيها أصوات البيانو

والموسيقى فهل تجد في مطبخ واحد

منها طعاماً يطبخ بأيدي البنات أو النساء. بل كم فتاة من أولئك الفتيات الموقعات على البيانو لا تعرف شيئا عن علم الطبخ وإذا علمت بعض الشي اليسير تجاهلته ولم تعمل بموجبه. بل كم فتاة منهن تعرف قارات الكرة الأرضية وممالكها ومدنها وجبالها وأبحارها وأنهارها وعدد سكانها وتجهل موقع مطبخ بيت أبيها وربما جهات أن فيه مطبخ لأنها لم تدخله قط ولو على سبيل الفرجة ولم تعرف شيئا عما يعمل فيه من الأعمال التي عليها وحدها يتوقف هناء العائلة وراحتها أو عناؤها وشقاؤها.

مطلب

(في حاجات الطبخ العامة)

يقول البعض أن على تدبير المنزل عموما والطبخ ضروري لبنات الفقراء وأهل الدرجة الوسطى الذين لا يستطيعون أن ينفقوا على الخدم والحشم والطهاة (الطباخين) وأما بنات الأغنياء فلسن في حاجة إلى هذا الأمر لأنهن في غني عن معاناة أثقاله ومكابدة أتعابه.

والواقع أن البنت الغنية في حاجة إلى معرفة هذا الأمر المهم كالبنت الفقيرة وقد تكون حاجتها اليه أشد وأعظم للتدريب على الطباخة عليه أو لممارسته بنفسها إذا ساءت الحال ومست الحاجة لسبب من الأسباب. ولو سلمنا بإمكان دوام الحال فهل للطهاة (الطباخين) في الوقت الحاضر معرفة كافية بعلم الطبخ تغني ربات المنازل عن تكاليف تدريبهم وتعليمهم

ومراقبة أعمالهم بغاية الانتباه.

مطلب

(في أهمية صناعة الطبخ للنساء)

إن صوت الحلال والأواني في المطابخ عند العقلاء ألذ من نغمات البيانو في المنازل فلماذا لا تعد صناعة المطبخ من الصناعات المهمة ولماذا لا يكون مقام الطاهي (الطباخ) أو الطاهية (الطباخة) في عيون الناس مساويا لمقام الخياط ومعلم الموسيقى. ولماذا يتهاون الآباء والأمهات في تعليم بناتهن هذه الصناعة مهما كانت أحوالهن المادية. بل لماذا لا ينشأ لهذا العلم الجليل فرع خاص في كل مدرسة للبنات وفي مطبخ كل بيت من البيوت المصرية فتتعلمه البنت الغنية سدا لحاجة بيتها الضرورية وتخذه الفقيرة حرفة شريفة يكثر ربحها ويسهل تعاطيها.

مطلب

(كيف تؤكل الأطعمة ؟)

(فصل في كيفية تقديم أنواع الشوربة وأكلها)

كان من المادة قديمة أن تطبخ جملة أنواع من الشوربة المائدة واحدة كي يختار الآكل ما يروقه منها. أما الآن فلا يطبخ سوي نوعين أتى بأحدها الخادم معروفاً في طبق بعد استشارة الا كل عما يختاره منها ليحضره. ولكن لما كانت أدوات الشوربة كثيرة فالأحسن أن لا يطبخ منها سوي نوع واحد على أن يكون جيد الطعم موافقة لأذواق الآكلين.

وإذا كان من العادة غرف أطباق الشوربة ساعة استعداد الآكلين للجلوس على المائدة فمن الواجب أن تكون ساخنة جدا حتى لا تبرد ريما يأخذون مقاعدهم. ويراعي الاقلال من كمية الشوربة في كل طبق لأنه إذا كان كثيراً ضاقت المعدة عن احتواء الأطعمة التالية. ويكون تناول الشوربة بالفم من جانب الملعقة لا من مقدمها لما في ذلك من لطف الحركة وما في امتداد اليد لإدخال الملعقة من مقدمها في الفم من القبيح، وحذار من إمالة الطبق لاستجماع ما بقي من الشوربة بالملعقة أو من صب هذا الباقي فيها. ومما يحسن الاقلاع عنه تفتيت الخبز في الشوربة للاستزادة من قوتها الغذائية ومتي تم تناول المراد من الشوربة وضعت الملعقة في الطبق.

(فصل في كيفية أكل اللحم)

يقضي حسن الأدب أن لا يلمس اللحم باليد ولا ترفع العظام إلى الفم بل يعود الطفل منذ الصغر على قطعها بالسكين وتناولها بالشوكة وفصل ما يكون لاصقة منها بالعظم بواسطتها، وتمسك السكين من مقبضها لا من نصلها ويقطع اللحم بها قطعة بعد قطعة كما اقتضته حاجة الطعام لا أن تقطع كلها مقدما أربا أربأ وينبغي أن لا تكون القطعة كبيرة ولا صغيرة عما تحتمله قوة المضغ وترفع هذه القطعة بعد قطعيا على هذا المثال إلى الفم بطرف الشوكة التي يكون مقبضها باليد اليسرى وفي أثناء ذلك لا تترك السكين من اليد اليمني

لأنه لما كانت الحاجة مستمرة لاستعمالها من العبث تركها ثم أخذها. والعظام التي تخلف بعد تجريد اللحم منها توضع تلو بعضها البعض على

حافة الطبق العليا من ناحية الأكل.

ومما يحسن التنبيه عليه وجوب رعاية هذه القواعد حتى في أحوال الأكل بين أعضاء العائلة الواحدة لان التفريط في رعايتها اعتماداً على أعضاء الأقارب، فإنه يذهب تملكه الحرص عليها والعمل بها أمام الأجانب الذين لا يلتمسون لك العذر ولا يجرون على هفواتك ذيل الأعضاء.

(فصل في كيفية أكل الطيور)

تؤكل الطيور بعين الكيفية التي تؤكل بها اللحوم ولكن الطيور تقتضي من آكلها مهارة في اقتطاع أجزائها ولطفا في اداء الحركات المؤدية اليه ولا فرق في الطيور هنا بين الكبيرة الحجم وبين العصافير الصغيرة فلا مناص إذا من تناولها كلها بواسطة السكين والشوكة ومثل ذلك اللطف وتلك المهارة لا يكتسب الا بالاعتياد.

(فصل في كيفية أكل الأسماك)

لأكل الأسماك أدوات مخصوصة كما في غيرها من اللحوم والبقول والفواكه فان السكين التي تقطع بها يكون نصلها من الفضة وهي والشوكة يختلف شكلهما عن شكل السكين والشوكة المعلوم. ويستلزم أكل الأسماك عناية تامة والتفاتا فلا تحاول استخراج القطع الصغيرة من لحمها التي تبقي متصلة بسلسلة عظمها أو التي يكون الشوك منغرزاً فيها أو يتعذر اخراجه منها. وأقل ما في هذا من الفائدة انقاء الخطر الذي ينشأ لو أكلت الأشواك مع قطعة السمك وبعد تناول الأسماك لا تترك السكين والشوكة اللتان أكلت بهما بجانب الطبق بل فيه كما تفعل بالشوربة

ولكن إذا كان الا كل مدعوا عند أناس وبدأ له في خلال الطعام أن حالة الداعين لا تمكنهم من تغيير الشوك والسكاكين فلا بأس من وضع هذه الأدوات إلى جانب الصحن واستخدامها في تناول الأطعمة التالية.

(فصل في كيفية أكل بعض الخضراوات)

لا تقدم إلى ضيوفك طبقاً من الخرشوف بأوراقه بل لباب هذا البقل والسبب في ذلك أن تقديمه بأوراقه يجعل شكله قبيحا والا فلتنزع هذه الأوراق وجعل على حافة الطبق وكل الخرشوف على هذا المثال أطباق خصوصية أما الهليون (كشك ألماظ) فيقدم في أطباق خصوصية مقسمة إلى قسمين أحدها لوضع الخضار نفسه والآخر للصلصة التي يؤكل بها وهو يؤخذ من تلك الأطباق بواسطة ملقط خصوصي لوضعه في الطبق الشخصي ثم يؤكل بقطع طرفه بالسكين أو بالشوكة وهو الأحسن ويرفع بواسطتها إلى الفم بعد غمسه في الصلصة، وينتقد بعضهم على أكل الهليون بإمساكه باليد من طرفه الجاف ولكن الكثيرين لا يلتفتون إلى هذا الانتقاد ولا يعتبرون تناوله بها أمرا طبيعياً. أما الشمام فلا بد من قطه بعيدا عن المائدة بسكين فضية النصل وتوجد شوكات خصوصية لتناوله وتقطعه في آن واحد كالسكين وهي أن هذه الشركات قصيرة الأسنان. أما السلطات فتقدم للآكلين في طبق خصوصي يطاف به عليهم كباقي الألوان سواء بسواء ويأخذها الآكلون بين ملعقة وشوكة خاصتين بها مع الاحتراز من سقوط شيء منها أثناء نقلها بهما إلى أطباقهم وقد تكون الملعقة والشوكة الخاصتان بالسلطة متعلقين بعضها كالملقط وأغلب ما يكون صنعهما من الخشب أو الباغة وليحترز الأكل من جذب السلطة من طبقها

الأصلي الى طبقه بل لا بد له من رقعها وإذا كان لا يجوز قطعها في هذا الطبق الأخير فالواجب تقديمها مقطوعة جاهزة حتى لا يكلف الاكل عناء قطعها فضلا عن ملامسة أطرافها لثيابه أو وجه. أما الزيتون

فيحتاج دقة في القط نواه أن الواجب أن ترفع الشوكة إلى ما بين الشفتين لاستقبال النواة وبعد ذلك توضع بلطف على الطبق. أما الفجل الأحمر فيجوز أن يتناول رأس الفجلة بالشوكة. ولسنا في حاجة إلى التنبيه بوجوب وضع الشوكة باليد اليمني أثناء تناول الخضراوات بما أن تناولها لا يحتاج فيه إلى استخدام السكين.

(فصل في كيفية أكل البيض)

يأكل الأمريكيون البيض البرشت بكسره وسكب ما فيه في الطبق وتناوله منه كما يتناولون بقية أصناف الطعام ولكن الأمم الأخرى اتخذوا للبيض البرشت آنية خاصة بها تشبه ظرف فنجان القهوة ثم يدقون على البيضة الموضوعة في هذا الظرف دقة واحدة بطرف الملعقة فينكسر بعض القشر الذي يعتني بوضعه على حافة الطابق الحامل للظرف ثم يتناول من البيض بواسطة تلك الملعقة بعد خلط صفاره بياضه أو عدم خلطها ببعضهما وبعد إضافة قليل من الملح والفلفل أو عدم اضافتهما. أما البيض المقلي فقد اخترعوا لتفريقه على أطباق الآكلين ملعقة عديمة الحافة من الأمام.

مطلب

(في معرفة الجيد من اللحوم والبقول والفواكه)

(فصل في معرفة البيرم اللحوم)

يعرف الجيد من السمك باستمرار لون مسمعه أما إذا كان هذا اللون مائلاً للزرقة البنفسجية فيكون رديئا. وتعرف الأرانب انها صغيرة إن وجد في مخالبها نتوء بقدر حبة العدس ولحم الذكر منها ألذ من لحم الأنثى. أما الدجاج الجيد الصغير فيعرف بازدياد طول زعبه وخفته فيها بين الريش والجلد الذي ويكون وردي اللون تتخلله عروق زرقاء لأن الدجاج إذا تجاوز من العمر عاماً انعدمت فيه هذه العروق وذلك الزغب ويكون جلده أيض وملمسه خشناً. وكلما صارت مخالبه ملساء كان متقدماً في عمره. ويعرف إذا كان والديك الرومي صغيرة من مخلبيه وقصر مهمازيه أما إذا كان كبيرا فتكون عيناه غائرتين ومهمازاه جافين صلبين ولحم الفرخة الرومية أحسن من لحم الديك. أما الأوز فيدل على صغر سنه اصفرار مخلبه ومنقاره وعدم احتماله الضغط بالأصابع على هذا المنقار أما كبير العمر منها فيكون لون تلك الأجزاء منها ماثلا للاحمرار. وإذا احتاج الانسان لإرسال الطيور مذبوحة أو مصيدة من مكان إلى آخر وخشي عليها من الفساد والانحلال فليعمل ما يعمله الصيادون من وضع قطعة من الفحم في جوفها أو ربط رقبتها بحبل يمنع الهواء من التخلل في داخل جسمها. وقد تعرض على اللحوم رائحة كريهة فلإزالة هذه الرائحة تغطي مدة ساعة أو ساعتين بمسحوق فحم الحطب أو توضع في آنية المطبخ التي

هي فيها بعض قطع من الفحم المشتعل. ومن الشائع في المنازل أن غلى الشوربة أو المسلوقة واللبن كل يوم يمنع فسادها وهي طريقة يمكن الاستعاضة عنها بوضع شيء من كربونات الصودا في هذه السوائل باعتبار جرام واحد للتر الواحد.

(فصل في معرفة الجيد من البقول)

الأحسن طبخ البقول في الماء المملح يحفظ لونها الأخضر. والبقول الجافة أوضع في الماء البارد تملح الا إذا حصلت درجة النصف من نضجها. ولمعرفة ما إذا كان القرنبيط جيدا تكسر ساقه مما يلي جسمه فاذا انكسرت بصعوبة دل ذلك على رداءته وانه قديم، وأحسن العدس ما كان أملس جميل اللون ولا بد من تجنب طبخه في الأوعية الحديدية لأنها تسود لونه. ولتخضير لون السبانخ يضاف إلى الماء الذي يطبخ فيه من ٣ الى ٤ جرامات من بيكربونات الصودا وهكذا الحال في اللوبياء أما الهليون المعروف (قوش قوغاز) فيطبخ في الماء المغلي المملح.

(فصل في معرفة الجيد من الفواكه)

جيد القاوون يعرف بسطوع رائحته ومقاومة جلده لدي الضغط بالأصبع عليه، ويعتني في شراء البرتقال بانتخاب الصغير الثقيل ولا عبرة بالكبير ويجب أن تكون قشر ته رقيقه ملساء وهكذا الحال في الليمون فان الجيد منه ما كان قشره رقيقا أملس تسطع منه رائحة عطرية مقبولة. ويعرف الزبيب الرديء بوجود طبقة بيضاء حوله. اما السكر الحديد فتجتمع فيه صفتا الصلابة واللمعان وان كسر لا تناثر اجزاؤه. والعسل الجيد يكون

أبيض اللون أو أصفراً ذهبية وتشم منه رائحة عطرية فضلا عن لزوجته وشفافيته.

مطلب

في الطعام ووظائفه

الطعام من ضروريات الحياة التي لا يستغني عنها أي حيوان ولا يستطيع أن يعيش بدونها انسان وبواسطته تعتدل درجة حرارة الجسم الداخلية. لأنه لما كان الطقس الشديد البرودة ينقص حرارة الجسم الطبيعية ويضمنها والطقس الحار يزيدها ويكثرها جعل الأمام واسطة لتعديل ما ينشأ من الجهتين من عدم الانتظام فأنه تارة يجلب الحرارة للجسم وأخرى يفرز ما زاد منها خارجة بواسطة العرق على ظاهر الجسم والطعام كما يعدل حرارة الجسم الداخلية يمنح الجسم قوة ونشاط ويىنمي عضلاته ويجعله قادرة على أن يقوم بما هو مفروض عليه ويعوض الأعضاء ما خسرته أثناء مزاولة الأصال ويعطيها ما يلزمها من المواد لتقويمها.

(فصل في وظائف الطعام)

للطعام ثلاث وظائف يؤدها للجسم وهي –تكوين العظام – وإيجاد لدفء وأنماء العضلات –ولكل وظيفة من هذه الثلاث طعام خاص بها المحتوى على المواد المناسبة لتأديتها تلك الوظيفة. وهاك بيان أطعمة الوظائف الثلاث على سبيل الاختصار:

(لتكوين العظام)

الأجسام المعدنية وملح الطعام والرماد المشبه للصودا أو الفلي وهو يوجد في الخضر. والثمار الغضة.

(لوظيفة ايجاد الدفء والقوة)

الأطعمة المدفئة وتسمى الكربونية أو المولدة للحرارة –مثل الدهن والنشا والسكر.

(لوظيفة أنحاء العضلات)

الأطعمة فالأزوتية كالمادة الدينية واللزجة والزلالية، وما يجب ملاحظته خوفا من الضرر والوقوع في شرك المرض عدم الافراط في تناول أحد هذه الأطعمة لأن ذلك يضر بالصحة. وإنما يلزم أن تكون متناسبة بأن تكون المكونة للعظام ربع المنمية والمنمية نصف المدفئة.

مطلب

(في الكربون والأطعمة الكربونية)

الكربون هو الجزء القابل للاحتراق من المواد الصلبة كما في بعض الحيوان والنبات والمعادن وهو أعلم جزء في الفحم. ويوجد أيضا بكثرة في الأطعمة النشوية والدهنية والسكرية ولذلك سميت به كما سبق.

فالنشوية توجد في النبات كالقمح والذرة والفول والعدس والأرز والبطاطس والبسلة ونحوها، والدهنية توجد في الحيوانات كالضأن والسمك واللبن والزبد والسمن والجين وفي بعض النبات الجزء الموجود في

البندق والزيتون وجوز الهند والسكرية توجد في القصب والبنجر والفواكه كالتين والعنب والتفاح ونحوها.

(مزج الأرز مع الخضار)

١

لأن الأول يحتوي على النشا فهو موجد للحرارة والثاني يحتوي على الأملاح وجزء من النشا فهو مكون للعظام

(اللحم مع الخضار)

٢

لأن الاول متم للمضلات –والثاني مكون للعظام

(الارز مع البن)

٣

لأن الأول موجد للحرارة –والثاني منم للعضلات

(يؤكل الخبز مع اللحم)

٤

لأن الأول يحتوي على النشا فهو موجد الحرارة والثاني يحتوي على الألياف والمادة الزلالية فهو منم للعضلات وهكذا يقال في باقي الأشياء.

مطلب

(في خواص الأطعمة)

لما كان كل طعام من الأطعمة أو الثمار له مزية خاصة لا توجد في غيره رأينا من اتمام الفائدة أن نشرح بعضا منها ما هو كثير التداول بيننا حتى نقف على منافعه ومضاره فتأمن الوقوع في الخطر.

مطلب

(في الأطعمة الأزوتية)

الأزوت هو ما اشتمل على هذه المواد أو بعضها. وهي المادة الزلالية والليفية واللزجة والروبية.

فالزلالية: تشبه زلال البيض وتوجد في اللحم والسمك والبيض

والليفية: تشبه نسيج اللوف. وتوجد في اللحم الأحمر من الحيوان ولحم السمك والدجاج ونحوها.

واللزجة: توجد في القشر الذي يكون غلافا للحبوب كقشر القمح ونحوه، وعلى ذلك فقشر القمح المسمى نخالة أكثر تغذية من لبه المسمى دقيقاً.

والروبية: هي الجزء القابل للتجبن من اللبن وهو الذي يتكون منه الجبن.

مطلب

(في سبب مزج الأطعمة)

اعتاد الناس مزج الأطعمة بعضها بعض كاللحم بالخضار والارز باللبن ونحو ذلك حتى يحصلوا من هذا المزج على طعام يحسن أكله ويلذ طعمه والسبب في ذلك أن الأطعمة التي نتغذى بها لا تخرج عن ثلاثة أنواع كما شبق (الموجودة للحرارة والنمية العضلات والمكونة للعظام) ولما كانت هذه الأنواع لا توجد في صف واحد تحصل منه الفائدة المقصودة للجسم التزمنا مزج بعضها بعض عند المطبخ أو الأكل مثلا.

مطلب

في الحبوب

القمح

يحتوي على أملاح ومادة نشوية وهو من أهم الحبوب غذاء وأكثرها استعمالا وأسهلها هضباً وأجوده الحديث الذهبي اللون ويليه الأبيض وأردؤه المائل إلى السواد، ومن القمح يصنع الخبز البلدي. أما الحيز الافرنكى فهو مأخوذ من القمح والبطاطس وأقل تغذية من الأول.

الأرز

ىزرع في الهند والصين وأمريكا، ودمياط، ورشيد، والواحات، بمصر وتتوقف زراعته على تغريق أراضيه بالماء وهو من المواد النشوية المغذية للجسم المقوية للأعضاء ويستعمل غذاء كالقمح. وإذا طبخ باللبن والسكر آزال للجسم وأجوده الأبيض المسمى بعين البنت (السلطاني)

ويليه الأصفر واردؤه المائل إلى السواد.

العدس

هو من المواد المغذية المفيدة الا أن المطبوخ منه بقشره عسر الهضم عن المقشور و(شوربته) لذيذة سهلة الهضم عن حبه وهو يسكن السعال وأوجاع الصدر.

اللوبيا

أصلها من بلاد الهند وهي من المواد المغذية أيضا والمداومة على أكلها تجلو البدن وتخصبه ولذا تأكلها الهنود كثيراً.

مطلب

(في اللحوم)

إن اللحوم المستعملة عندنا للغذاء كثيرة وجودتها تختلف باختلاف البلاد والا قطار والمراعي وللشرح ما هو كثير التداول فنقول

الضأن

لحمه ذو نهكة لطيفة وهو جيد الغذاء سهل الهضم يصفى البدن ويسخنه ويزيده قوة وصلابه واللحم المشوي منه أكثر غذاء من غيره والمسلوق منه سهل إلا أن غذاءه في مرقه ، وأجود الضأن مالم يتجاوز سنتين وأردؤه ما جاوز الأربع سنين وله أكثر غذاء من لحم المعز والدم المتولد منه أمتن وأسخن من المتولد من لحم المعز ولذلك لحوم المعز توافق أصحاب الأبدان الملتهبة القليلة الرياضة وأصلح في الأوقات والأمكنة الحارة ولمن لا يكد ويتعب كثيراً بخلاف لحوم الضأن فأنها توافق أصحاب

الأمزجة المائلة عن الاعتدال الى البرد وفي الأوقات والبلاد الباردة. وأكل رأس الضأن يبلد ويورث النسيان لان هذا الحيوان بليد قليل الحس والادراك وضرره في دماغه وكرشه.

البقر

لحمه من ألذ لحوم المواشي بعد الضأن وأكثرها تقوية للبدن وتخصيباً ويتولد منه دم غليظ متين يصلح لمن يكد ويتعب كثيرا وما لم يتجاوز السنة منه ملحق بالضأن بل هو خير من ضأن جاوز خمس سنين.

لحوم الطير

أنواع الطيور كثيرة فأشهرها عندنا الدجاج والحمام والبط والأوز. أما لحم الدجاج فهو أحقها وألذها طعمة وأسهلها هضم وهو يوافق الناقبين ويشفي اللون وزيد في جوهر الدماغ ولحم الحمام سهل خفيف أيضا. لحم البط والاوز تقبل عسر الهضم دسم الا أنه يكثر الدم ويسخن البدن.

الأكارع

قليلة الغذاء كالكروش وما كان من الأمعاء دسما وأكثر شحما فهو أسخن وأكثر غذاء.

الكبد

كثير الغذاء جيد وأكله يقوى الكبد وأحسنها أكباد الديوك والدجاج إلا انها ثقيلة عسرة الهضم.

القلب

عسر الهضم قليل الغذاء خال عن اللذة الا أن أكله يقوي القلب.

السمك

أنواع السمك كثيرة وهو على العموم قليل الغذاء. وأحسن طريقة لأكله أن يؤكل في اليوم الذي صيد فيه. وبيضه المعروف بالبطارخ يزىل خشونة الصدر أما المملح منه (الفسيخ) فردئ عسر الهضم وربما اون في بعض الحميات، وقد حكم جالىنوس حكماً كلياً بأن جميع السمك رديء عسر الهضم وتتولد منه بلاغم كثيرة ومواد غليظة رديئة وأمراض خبيثة.

مطلب

(في كيفية شراء اللحوم)

يجب الاعتناء بشراء اللحوم وعدم الاغترار بقول البائع فلا يشتري الشخص اللحم الا إذا كان ناضراً متمكنا في الحمرة واللياقة شديد الالتئام العظام ينقبض ثم ينبسط إذا ضغط عليه بالأصابع ويعرف السمك الجيد – بأن تكون عينه لامعة وصماخه أحمر طبيعي لا صناعي. أما إذا كان مائلا إلى الزرقة البنفسجية فيكون رديئاً.

ويعرف الدجاج الصغير بازدىاد طول زغبه وكون جلده وردى اللون تتخله عروق زرقاء لان الدجاج إذا تجاوز من العمر عاما انعدمت منه هذه العروق وذلك الزغب ويصير جلده أبيض وملمسه خشنا. وكلما كانت مخاليه ملساء كان متقدما في عمره، ويعرف الأوز الصغير باصفرار

مخلبه ومنقاره وعدم احتماله الضغط بالأصابع على منقاره. أما الكبير منه فيكون لون تلك الأجزاء مائل للحمرة وتعرف الأرانب الصغيرة بوجود نتوء في مخالبها قدر حبة العدس ولحم الذكر منه ألذ من لحم الأنثى.

مطلب

(في اللبن واختباره)

اللبن غذاء جيد ومشروب خفيف سهل الهضم ومحتو على مواد غذائية مفيدة كالقشدة والجبن والزبد ومشتمل على ما ينمي الجسم ويقوي العضلات. وهو مفيد خصوصا للأطفال والمرضى والضعفاء إذا كان غير مخلوط بالماء أو دقيق الأرز أو البطاطس لأن أغلب الباعة يمزجونه بها طمعا في الربح فيتغير لونه إلى الزرقة ويفقد طعمه وتخف كثافته. ويجب وضعه في أوان من الزجاج أو الفخار أو الصيني أو نحوها وعدم وضعه في أوان من الصفيح والنحاس وما شابهها لأنها ربما تصدأ عليه فيتسبب عن ذلك كثير من المضار ولا بد من غليه قبل شربه لاسيما إذا كان من حيوان مجهول أو غير موثوق لجودة صحته لأنه إذا كان من بهيمة مسلولة فان الشارب منه قبل غليه غليا جيدة يصاب بالسل الرئوي، وإذا أريد بقاء اللبن بضعة أيام يوضع في زجاجة ويحكم سدها ثم تخم بالشمع وتوضع في الماء المغلي مقدار ثلث ساعة أو تلف بخرقة مبلولة بالماء وتوضع في مكان رطب.

اختبار اللبن

تؤخذ إبرة وتوضع في اللبن ثم ترفع فان كان مغشوشا (مضافا اليه

ماء) بقيت الابرة والا تلوثت به. ويختبر بالإبرة أيضا اللبن المحفوظ في الأوعية النحاسية وذلك بأن توضع فيه بضع دقائق ثم تنتزع قان خرجت مخضرة اللون فاللبن يكون ضاراً مؤذيا والا فلا.

القشدة

طبقة رخوة سميكة تحتوي على كثير من الزبد وقليل من الحين وتؤخذ من اللبن بعد غله وتبريده وهي لذيذة الطعم كثيرة الغذاء وبعد أخذها من اللبن تخف كثافته ويفقد دسامته.

الزيد

هو غذاء دهني تحتوي على ٨ في المائة من المواد الدسمة و١٢ جزءاً من الماء وهو مفيد لغذاء الضعفاء والمصابين بالسل لأنه يولد في الجسم حرارة وقوة تساعد على مقاومة المرض. ويؤخذ من القشدة أو اللبن قبل استخراج قشدته بواسطة مخضه في قربه حتى تتمزق غلف الفقاقيع الزبدية وتتجمع وحينئذ تنفصل عن الماء وتصير زبداً. ولتحويله الى سمن يذاب على النار ويضاف اليه جزء من الملح لحفظه من الفساد.

البيض

من الأغذية الحيوية الجيدة الغذاء وهو يقوم مقام اللحم في غدائه. وقيل إن تحليل بيض الدجاج وجد أن البياض يحتوي على ٧٦ في المائة ماء و١٢ زلالا و٥ مواد معدنية وأن صفاره يحتوي على ٥١ في المائة ماء و١٥ مواد زلالية و٣٠ مواد دهنية ومواد معدنية وعلى ذلك فان المواد الغذائية الموجودة في كيلو جرام من اللحم. وأنفعه للتغذية المسمى

بالبرشت إذا كان غير تام النضج بأن يكون بياضه سائلا قليلا فأنه في هذه الحالة يكون خفيفة سهل الهضم وبخلاف ذلك يكون عسراً فاقدة لخواصه المفيدة في التغذية. ولمعرفة الجيد من البيض يذاب ١٢٠ جراما من الملح في لتر ماء ويوضع فيه البيض واحدة فواحدة فما رسبت في القاع أو تعلقت فهي جيدة وما طفت ففاسدة.

الملوخية

تحتوي على كثير من الألياف الخبيثة والمادة اللعابية ولذا كانت عسرة الهضم ولا يؤكل منها الا الورق ومن خواصها أنها مليئة.

البامية

إذا كانت طرية صغيرة تكون مغذية سهلة الهضم. وإذا كانت كبيرة أو جافة في عسرة ويقل غذاؤها نظرا لكثرة المادة الغروية ها وبلوغ بذرها.

الباذنجان

منه أبيض يؤكل محشوة وأسود يؤكل مطبوخاً أو مقلياً أو مخللا وهو قليل التغذية يساعد على السوداء.

البطاطس

يحتوي على ألياف خشبية ومواد نشوية وأملاح وفسفور وأحسنه ما كان ناضجاً أو محفوظا في الأمكنة الجافة أما ما كان منه متعفناً فهو مضر لتولد مادة زيتية منه تعرض الجسم لأمراض كثيرة

القلقاس

هو نوع من البطاطس غير أنه أقل تغذية منه وأعسر هضمها ويحتوي على مادة حريفة وكثير من الألياف الخشبية العسرة الهضم.

الكرنب والقنبيط

محتويان على مادة نشوية وسكرية وصمغية وهما عسرا الهضم ويسببان اسهالا كما أنهما يضران بالناقهين وضعاف المعدة.

الطماطم

تستعمل صلصة ومحشوة ومطبوخة وجوارش (سلاطة) وهي لذيذة الطعم وليها سهل الهضم كثير التغذية ملين وقشرها عسر الهضم.

الخرشوف

الطري منه لذيذ الطعم سهل الهضم والشايخ عسر مسبب للأرق.

الفاصولية

قيل إن أصلها من بلاد الهند الشرقية وهي عسرة الهضم ومغذية جدة ومثلها اللوبيا.

السبانخ

جيد لخشونة الصدر ملىن

القرع

مغذ للبدن خفيف سهل الهضم

البصل

يحتوي على مادة كبريتية ومادة زيتية وسكرية وزلالية وفسفور وهو كثير الغذاء مقو للمعدة وإذا طبخ مع غيره من الخضار يمنع انتشار

الغازات المضرة في البطن غير أنه يسبب العطش وكثيرا ما يستعمل لبخاً لاحتوائه على المادة العسكرية الصمغية.

الثوم

ذو رائحة قوية ويحتوي على مادة زيتية خضراء ومادة سكرية ونشوية وكبريت وهو من أفضل المقويات وأحسن المنبهات للمعدة ومن خواصه أنه مدر للبول ومقتل للدود وسموم الأمراض المعدية وبولد في الجسم حرارة شديدة وأكل البقدونس بعده يزيل رائحته.

الفجل

نبات منبه للمعدة والشهية عسر الهضم منفخ والاكثار من أكله يضر البصر والأسنان

الجرجير

نبات يسخن الجسم ويثقل الرأس ويصدعها ويزيل رائحة الثوم أذا أكل بعده.

المقدونس

نبات مقو للمعدة ومساعد على الهضم ومثله الكزبرة. وهي مفيدة أيضا لمنع الدوخان.

الخيار

أجوده الصغير الأملس المستطيل وهو يطفئ اللهيب والعطش وغليان الدم أذا أكل مقشور الا أنه قليل التغذية عسر الهضم ثقيل والاكثار منه يولد مغصاً وانتفاخا والثناء كالخيار الا أنها أسهل هضما منه.

مطلب

(في الفواكه والثمار)

سهل الهضم مقو للمعدة والقلب وموافق للناقهين من الأمراض إذا كانت ناضجة ونزع منه قشرة أما الفج والمطلوب منه فمضران بالجسم ومسببان الكثير من الأمراض.

البرتقال

سهل الهضم منبه للمعدة ومبرد للالتهاب يزيد الوجه نضرة ويكسبه جمالا وأجوده ما كان صغيرا ثقيلا رقيق القشر ولا عبرة بالكبير منه

الخوخ

من أحسن الفواكه وأنفعها للصحة وهو مضاد للدود. وأجوده ما كان رخوا يخرج منه نواه بسهولة وهو مرطب وملين ومغذ ويمكن الاكثار منه بدون ضرر ولسرعة انهضامه يوصي به لضعفاء المعدة والشيوخ.

المشمش

عسر الهضم مسهل والدم المتولد منه رديء سريع العفونة ولذا لا يحسن أكله بعد الطعام لئلا يفسده. وهو يحتوي على حمض يضعف المعدة ويسبب الارتخاء والاسهال ولذا لا ينبغي الاكثار منه. أما الحموي (الجاف) فأسهل منه هضما إلا أنه أكثر نفخاً.

العنب

أجوده ما كان ناضجا كثير الشحم رقيق القشر وهو ملين سريع الهضم مضاد للدود يولد غذاء جيدا ويسمن البدن ويقوي الأعضاء ولا يجب الاكثار منه لأنه ينفخ المعدة ويحدث مغصاً أما قشره نعسر الهضم وما كان منه غير ناضج فيسبب اسهالاً والتهابا معوياً.

الزبيب

هو المجفف من العنب وهو ملين أيضا يشد العصب ويقوي المعدة ويولد في الجسم حرارة زائدة ولذا يحسن استعماله أيام الشتاء.

الرمان

إذا أكل مع بذره بسبب امساكاً شديدة وبدون البذر ملين ومضاد للصفراء والظمأ ومنه للمعدة.

الليمون

أجود أنواعه وأنفعها البلدي وهو يصلح أغلب الأطعمة متى عصر عليها وإذا أضيف عصيره الى السكر كان مبردة للالتهاب ومضعفاً للحرارة وقد يؤكل مخللاً بالملح والحبة السوداء والزعفران. وأجوده ما كان أملس رقيق القشر عطري الرائحة.

التين

أجوده الكبير الكثير لاحم التام النضج الذي يوجد في فمه قطع كالعسل الجامد، وهو من أصح الفواكه غذاء وأسهلها هضما أذا أزيلت منه قشرته أما ا الجاف منه فعسر قليل التغذية مولد للحرارة.

الموز

أجوده الكبير الأصفر الحلو وهو كثير الغذاء خفيف سهل الهضم ينفع من السعال وقلة الدم وبلين الصدر.

الكمثري

أنواعها كثيرة وأجودها الرقيق القشر الحلو الكبير، ولا يحسن اكلها الأبعد تقشيرها. وهي تحبس البخار وتذهب الحرارة والعطش وتقوى المعدة وتهضم الأكل.

البطيخ

أنواعه كثيرة. أحسنها حلاوة المعروف باليافاوي وهو يا نواعه مذهب للعطش مبرد للالتهاب غير أنه بطيء الهضم ويحسن أكله قبل الطعام أو معه لا بعده ولا بالليل. والإكثار منه يضعف القناة الهضمية.

الشمام

أجوده النوع المعروف بالباسوسى وهو جميل الرائحة عسر الهضم مرطب ولذا يجب أن يقلل من الشيوخ والضعفاء.

النبق

قليل التغذية مسكن للصفراء مقو للمعدة دابغ لها.

الزيتون الاخضر

قليل الغذاء مقو للمعدة منهض للشهوة وزيتون الزيت أكثر منه غذاء.

مطلب

في حفظ الأطعمة وادخارها

ادخار الأطعمة بقاؤها مدة من الزمن سليمة بدون أن يصيبها تلف أو تعفن لاستعمالها وقت الحاجة إليها والسبب في تعفن الأطعمة انتشار الجراثيم الميكروبية فيها مع اتحاد الهواء الجوي، وعلى ذلك لا يمكن الوصول الى بقائها صحيحة الا بواسطة استعمال الطرق التي يمكن بها قتل تلك الجراثيم الحيوانية وأزالتها بواسطة خلطها بمواد أخرى غريبة مضادة للعفونة ومذهبة لها. أما اللحم: فلحفظه نحو اسبوع يتبل بمسحوق الفحم العادي ويوضع في أناء محكم الاغلاق وعند استعماله ينظف بالماء من أثر الفحم، أو يدخر بواسطة طبخه وتتبيله بملح ووضعه في علبة مع قليل من مرقه ثم تلحم العلبة بالقصدير وتوضع في ماء حار مدة من الزمن لأن طبخ اللحم يقتل ما به من الحيوانات. ووضع العلبة في الماء الحار يقتل ما بهوائها من الجراثيم.

وادخار السمك كاللحم مع اضافة جزء من الزيت والملح اليه.

وبعض الأطعمة يحفظ بواسطة تقديده كاللحوم والأسماك التي ترد الينا من الخارج أو بواسطة خليله بالزيت والملح والخل كالفلفل الحل والليمون والزيتون والخيار ونحوها.

أما الثمار: فتوضع طبقات فوق بعضها في صندوق وبين كل طبقة من الرمل الساخن مقدار ثلاثة سنتيمترات ثم يغلق الصندوق ويوضع في محل جاف مظلم.

وقد توجد طرق أخرى لحفظ بعض الفواكه وهي:

لحفظ المشمش

يوضع في مسحوق الزعفران أو المصفر إلا أن الأول أجود حفظ الملونة

لحفظ الكمثري

توضع في جرة حديدة من فخار وتسد جيداً وتدفن في التراب ثم تخرج وقت اللزوم صحيحة سليمة.

لحفظ القراصيا والخوخ

يوضعان بدون غلي فاذا أريد اخراجهما يرفعان ويوضعان على ظهر غربال مقدار ساعة ثم يغسلان برفق ويوضعان على ظهر الغربال ساعة أخري ثم يستعملان لحفظ البطيخ والعجور والخيار وما أشبه ذلك، ويؤخذ رمل أبيض ويغسل جيدا ثم يوضع في حفرة عميقة وتوضع فيها هذه الاشياء مع ملاحظة أن يكون الرمل كثيرة والمكان باردا.

لحفظ العنب

يؤخذ وعاء من زجاج أو فخار مدهون وتوضع فيه عناقيد العنب حتى تملا ثلثه ثم يصب عليها ماء قد أغلي حتى ذهب ثلثه ثم بسد رأس ذلك الوعاء.

التين

لرجوع التين اليابس الى أصله يؤخذ التين الجيد ويحشي عسلا وقليلا من مسحوق الزعفران ثم يرص فوق غربال ويوضع على رأس قدر فيها ماء موقد تحته ويترك حتى ينضج بالبخار ثم يؤخذ ويوضع في طبق ويغطى الى اليوم الثاني فيصير كأنه مقطوف حديثاً.

مطلب

(في خزن الحبوب)

مخزن الغلال

يجب ان يكون متجدد الهواء بعيدا عن المحال التي تنبعث منها الروائح الكريهة كالمراحيض والاصطبلات وتلال السماد ونحوها. وان تكون

جدرانها سميكة. وأن يبلط لكيلا يكون مأوي للفأرة. وان تكون أرضه وحيطانه خالية من الرطوبة. وان يكون منفصلا عن غيره ليتجدد هواؤه من جميع جهاته دائما، وان يكون كثير الضوء لان السوس يألف الظلمة.

ما يفعل قبل وضع الحبوب في المخازن

يجب أن تجفف جيدا ثم تغربل وتذري وبعد ذلك بدأ بتنظيف جدران المخزن بمكنسة خشنة لإزالة ما به من الأتربة التي قد تكون مختلطة بيض الحشرات ودودها الناشئين عن خزن سابق. ثم تسد جميع الثقوب التي به سدا محكما. حتى لا تأوي إليها الفأرة. توضع الحبوب فيه وتتعهد على الدوام بغربتها وتذريتها وتعريضها للهواء كل حين بواسطة تقليها بالمدرى. وهي في المخزن

حفظ الحبوب في المخازن

أذا وضع القمح بعد جفافه جيدا في أكياس وأحكم ربطها ووضعت فوق ألواح خشبية حفظت من التلف وإن وضعت في الأكياس قبل تمام الجفاف أسرع اليها الفساد. أو توضع في (براميل) ويحكم غطاؤها وتترك في المواضع الظلمة من المخازن بعد اغلاق النوافذ لكيلا يدخل النور والحرارة والرطوبة فيها وهذه الطريقة تمنع تأثير الحشرات والديدان فيها ولا تصل اليها الأتربة ولا يعروها تغير.

ازالة السوس من القمح

يؤتي بألواح من الخشب وتطلى بقطران الفحم الحجري أو قطرات الخشب وتوضع تلك الألواح في المخزن فان السوس يمعن في الهرب لأنه لا

يقوي على احتمال رائحة القطرانين السابقين. ويجب أن تجدد هذه العملية في كل سنة عدة مرات حتى لا يأوي السوس إلى المخازن ثانياً.

مطلب

(في الأكل الصحي)

يجب على كل أنسان ألا يأكل إلا إذا جاع ولا يشرب إلا إذا عطش أذ لا شيء أضر على المعدة من أدخال الطعام إلى المعدة قبل هضم الأول وقد قال في ذلك بعض الحكما

ثلاثة هن مهلكة الأنام وداعية الصحيح الى السقام

دوام مدة ودوام جهد وإدخال الطعام على الطعام

ولكن تكاد هذه القاعدة تكون معدومة لأن كثيرا من الأسر محدد أوقات الصبح والظهر والمساء للأكل فيتناولون فيها الطعام ولو كان بعضهم غير جائع أما تحديد تلك الأوقات فهو أمر ضروري ولكن ينبغي للشخص متي جاء وقت الأكل ولم يجد شهية للطعام أو أحس بعدم هضم الأول أو وجد ثقلا في معدته أن يمنع نفسه حفظاً لصحته وإنماء لراحته

وكثير من الناس إذا شعروا بالهضم يظنونه جوعا فيتناولون الطعام وهذه العادة شائعة لدي الأطفال خصوصا عديمي التربية منهم. ويلاحظ الإنسان إن الأطعمة الكثيرة الدسم العسرة الهضم ولا يحسن أكلها الا في وقت الظهر أما أطعمة الصباح والمساء فيلزم أن تكون خفيفة سهلة الهضم.

وينبغي ألا يفرط الانسان في الأكل حتى يملا بطنه لمجرد التلذذ به أو حسن مذاهبه لان المقصود من تناول الأطعمة سد الرمق فيحسن أن يجعل ثلثاً من معدته لطعامه وثلثاً لشرابه وثلثاً لنفسه ، ولا يأكل عقب همود الجسم (الراحة التامة) ولا التعب الشديد ولا وقت الكدر والحزن لان ذلك يستوجب تعب الجسم وعسر الهضم بخلاف ما اذا كان عند سرور النفس وانشراح الصدر فأنه يحدث ارتياحاً في النفس وسرعة في الهضم ولا يشرب أكثر من مرتين أو ثلاث اثناء الأكل لئلا يعيق الماء الهضم ولا يمتنع عن الشرب التي ينشأ عن ذلك جفاف فيضطر إلى الشرب بعد الأكل عند ابتداء الهضم فيضر نفسه ويعطل الهضم.

ويجب ألا يأكل ببطء زائد ولا بسرعة شديدة وشراهة فيعتريه عقب ذلك قشعريرة وفتور واسترخاء وانحراف مزاج وكل ذلك تمهيد ومبدأ للأمراض. بل يتوسط بين ذلك. وأن يصغر اللقمة ويطيل المضغ لأن المعدة مجردة عن الأسنان والآلات وعملها كله بواسطة الحرارة والحامض الموجودة داخل الغدد.

ويجب عدم أكل الخضر قبل طبخها وكذا الفواكه قبل نضجها وبعد عطبها أو تعفنها فأن ذلك مجلب للأمراض والأسقام. وكثير من الأطفال يتناولون بعض الفاكهة قبل أن تنضج مثل البلح الأخضر وسمرت الشمام والحرش والعنب الحصرم فيقعون في شرك الأمراض وبراثن العلل وهم لا يعلمون. ولهذا ازداد متوسط الوفيات منهم زمن الصيف وبلغ خمسة في المائة وهذا مقدار عليم ونسبة لا يستهان بها، وينبغي أن تكون الأطعمة مناسبة للفصول بان تكون في الشتاء من المواد الدسمة المولدة للحرارة الالية الكربونية

السابقة وفي الصيف خفيفة سهلة الهضم كالمرق وبعض النبات مع قلة اللحوم.

مطلب

(في المشروبات والمأكولات)

الماء والثلج

يشرب الماء بدرجة ٤ فوق الصفر أما إذا شرب مع الثلج بدرجة واحد أو اثنين فيكون خطرا على الصحة لاسيما إذا كان الثلج مصنوع من ماء غير تقى ولفظ الثلج يلف بالفلانلا ويوضع فوق قضيبين من الخشب بحيث يتساقط من بينهما ما يذوب منه أو يكتفي بإحاطته بنشارة الخشب أو بالقش والشرب الماء باردة في الصيف بلا ثلج يضاف الى ثلاثة لترات من الماء ٥٠٠ غرام من مورىات الحبير وقليل من حمض النتريك ثم تغطس فيه زجاجات الماء المراد شربه فانه يبرد فيها للحد المطلوب.

اللبن

لا يوضع اللبن بجوار الكرنب والبصل واللفت ولو كانت مطبوخة لأنه يكتسب في الحال رائحتها وطعمها. ولا يشرب اللبن الموضوع في قاعة المريض ولا المبرد بالثلج ولا يشرب إلا جرعة وحيث كان من المشروبات المغذية فلا يليق تعاطيه بعد تناول الطعام ولابد من غليه لاسيما إذا كان من حيوان غير موثوق بجودة صحته لأنه اذا كانت البقرة مسلولة مثلاً فان الشارب من لبنها يصاب بالسل الرئوي، ولحفظ اللبن كما هو بضعة أيام طريقتان الأولى أن تضمه في قزائز نظيفة من الزجاج الأخضر ثم

تسد وتختم وتوضع في الماء المغلي ثلث ساعة فانه يبقى بهذه الطريقة ثلاثة أيام واكثر. والثانية أن يوضع في قزائز تسد سدا محكماً وتختم وتحاط بخرقة مبللة بالماء وتجعل في مكان رطب فانه ىبقى ٣٦ ساعة وإذا تغير طعمه قليلا فيكفي لإعادته إلى طعمه الأول أن يضاف اليه قليل من كربونات الصودا.

الشكولاتة

تقطع الجيدة قطعة صغيرة وتوضع على نار خفيفة في آنية حتى تتحل وتلين فاذا لانت يسكب عليها قليل من اللبن المغلي وتحرك بشدة حتى تختلط به ثم يضاف اليها اللبن المطلوب. ويحسن متى فرق في الاقداح أن يذر عليه مسحوق القرفة.

القهوة

لا يشعر الإنسان بلذة شربها إلا إذا اشتري البن الجيد وأجاد تحميصه وعرف كيفية تحضيرها، ولحفظ الين يوضع في مكان رطب لا رائحة فيه ويؤخذ منه على قدر اللزوم لكل يومين ويحمص التحميص الكافي الذي يعرف بقابلية الحبة للانكسار تحت الأسنان ولو بدا للنظر أن النار لم تؤثر عليه بحرارتها الا قليلا ثم تزال قشوره التي تعطيه الطعم المر بتحريكه في غربال ويفرد بعد ذلك على حجر أو قطعة رخام (لا على الورق) ويذر عليه مسحوق السكر ويترك حتى يبرد قبل وضعه في العلبة المعدة له ولا يوضع في مجاورة الفلفل والبهارات

أو الأشياء الحريفة لأنه يكتسب في الحال رائحها. ولا يلحن البن إلا

عند الشروع في عمل القهوة وأحسن ما يكون عملها بالماء المقطر وفي مكان غير المطبخ أي في مكان لا رائحة فيه

كيف تقدم القهوة والشرب؟

في الحرم تأتي الخادمة حاملة الصينية ونها اقداح بقدر عدد الزائرات وربة المنزل وكذلك اناء القهوة والسكرية فحينما تقف أمامهن تقوم ربة المنزل فتسكب القهوة في الاقداح ويباشر بناتها في توزيعها على الزائرات ثم تطوف واحدة منهن ويدها السكرية حتى تأخذ منها السكر من ترغب تحلية قهوتها وعلى الزائرة أن تشكر بعبارة رقيقه من تقدم لها القدح فالسكر وفي البيوتات الكبيرة لا تقوم ربة البيت بشيء من ذلك العمل بل تدعه لبناتها أو لخادمتها او من العيوب سكب القهوة في الصحن لشربها منه أو شرب ما يفيض فيه من القدح.

الشاي

الشاي الأخضر كالبن يكتسب رائحة الأشياء المجاورة له فيجب وضعه إذا في علب من الصفيح او الرصاص. والشاي البارد من أحسن المرطبات في الصيف على ألا يضاف اليه سكر ولا لبن وفي بلاد الاسكاند يشربون الشاي في الشتاء ممزوجة بالنبيذ الجيد على نسبة النصف اما الصينيون فلا يمزجونه بشيء ما وحقيقة فإن الشاي غير المزيج من أفضل المنبهات. وطريقة تجهيزه بغلي الماء ثم يضاف اليه ملء ملعقة بن من ورق الشاي اذ كان الماء الكأس ونصف أو كأسين وتغطى الآنية بغطاء سميك ساخن ولا يصح استعمال هذه الآنية لحاجة أخري غير غلى الشاي.

كيف يقدم الشاي ويشرب؟

في الحرم تقوم احدى نساء البيت بتقديم الفنجان والثانية بسكب الشاي وتقديم الشكر والثالثة بتقديم الزبدة أو البقسماط ومن العيوب المخجلة غمس البقسماط أو تقنية في الشاي وبعد اتمام التناول تجعل الملعقة في الصحن لاقي القدح.

مطلب

في التعليمات التي يجب على الفتاة المتزوجة مراعاتها لحسن ادارة منزلها

١- من حسن ادارة المنزل ألا تكون السيدة صعبة ولا سهلة المعاملة للخدم ولا مسرفة ولا مقترة لكى بذلك يهابوها ويحترموها ويحبوها ويقوموا بأداء أشغالها طبق المرغوب

٢- لتعلم الفتاة أن الخادمات إذا رأين من سىدتهن حسن الدراية في تدبير منزلها سلكن مسلك الجد والطاعة والوقار بخلاف ما إذا كانت جاهلة أحوال منزلها فأنهن يتهاملن ويتكاسلن في تأدية واجبات الخدمة وقد يتطرقن إلى السرقة.

٣- يلزم الإشراف الكلى للمطبخ ليكون على الدوام نظيفا وأدواته مرتبة على هيئة منظمة حسنة المنظر.

٤- ينبغي تبييض الأدوات النحاسية في كل حين لنكون دائما نظيفة ولامعة ولا ينشأ من الطعام ضرر عند تناوله

٥- من الواجب اخلاء الأواني النحاسية من الطعام على الفور ونظافتها

بغاية الاعتناء ووضعها بالترتيب في محلاتها

٦- يلزم كنس البيت وتنفيض أثاثه من كراسي ومفروشات ودواليب وتنظيف المصابيح والشمعدانات ويكون ذلك وقت الصباح مع المواظبة يوميا.

٧- من الحزم أن تهتم السيدة بتعداد أواني منزلها وأدواته نحاسية كانت أو فضية أو ذهبية لعدم ضياع شيء منها.

٨- يجب تنظيف خزانة المأكولات وألا يوضع فيها شيء الا في محله

٩- يجب وضع الحبوب والفواكه وغيرها بالترتيب في المحلات المعدة لها وبنتيه اليها في كل حين لئلا يفقد منها شيء

١٠- يلزم الالتفات للغسيل فان صاحبة المنزل ملزمة بتعداد قطع الغسيل وأنواعه فيجب عليها الاحتراس من فقد شيء منها

١١- مجتهد في ألا يوسخ كثيراً باستعماله لعدم الاضطرار لكثرة الغسيل لان ذلك يستلزم زيادة المصاريف.

١٢- لا تسمح السيدة بمسح الطاولات وباقي الأثاث بالفوطة بل تخصص لها أقمشة على حدتها تكون دائما جافة وتعدها قبل غسلها وبعده لحفظها.

١٣- بعد جفاف الغسيل تستلمه وتفرزه ثم تجري تطبيقه مع خياطة ما يكون ممزقا منه فان أقل مزق في الثوب يكبر باستعماله ويجعله غير صالح للاستعمال.

١٤- بعد تطبيق الغسيل يكوي ما يلزم كيه وعند تمام الطبي والكي ينشر بكيفية حسنه في محل بعيد عن رؤية الناس لتهويته ثم يوضع بالترتيب في الدواليب المعدة له.

مطلب

(الفوائد الصحية التي تتعلق بآداب الاكل والمائدة)

١- ينبغي أن يكون الأكل في أوقات معلومة

٢- يلزم ان تؤكل الخضراوات مطبوخة ليسهل هضمها وأما النيئة فهي ثقيلة على المعدة

٣- لا ينبغي أن تؤكل الأغذية الدسمة بل يجعل الغذاء من الخضر والفواكه الحامضة كالخوخ والبرقوق

٤- لا ينبغي للإنسان أن يأكل حتى يملأ بطنه بل يجب أن يأكل حتى يزول ألم الجوع فإن القناعة في الأكل من أهم أسباب الصحة. والشراهة من أكبر المصائب

٥- ينبغي أن يقتصر في تغذية الأطفال المولودين حديثا على اللبن إلى أن يبلغ عمرهم ستة شهور ثم لا بأس بعد ذلك بإعطائهم قليلا من المرق ولا تعطى لهم اللحوم.

٦- لا يحسن تناول الطعام بعد الراحة الكلية ولا بعد التعب الشديد بل يلزم التريض بالمشي يبعث الشهية للأكل.

٧- يتجنب شرب الماء المثلجة فأنها مضرة بالصحة

٨- لا يصح النوم الا بعد تناول الأكل بساعتين ولا يجوز الشغل عقب الأكل مباشرة

٩- ينبغي كثرة المضغ وقت الأكل فان ذلك مما يساعد عمل الهضم

١٠- لا ينبغي الإسراع في الأكل ولا البطء بل التوسط.

١١- لا ينبغي الأكل وقت الكدر لان ذلك يوجد سوء الهضم أما الأكل وقت الانشراح والسرور فباعث على سرعة الهضم وارتياح الا كل.

١٢- من المستحسن أن يشرب الانسان مرتين او ثلاثة أثناء الأكل ولا يكون الماء كثيراً

١٣_ لا يجوز شرب الماء عقب الأكل لأنه يؤخر حركة الهضم

مطلب

(فيما يجب على الفتاة المتزوجة لزوجها واولادها)

متى بلغت الفتاة سن الرشد وتزوجت وجب عليها مراعاة الشروط الآتية:

١- القيام بخدمته وراحته وتدبير شؤون منزله

٢- اطاعة أوامره وتجنت نواهيه

٣- احترام والديه سما والدته واطاعتها

٤- معاملة أهله وأقاربه بالرفق والانسانية

٥- الاعتصام بالعفة والصيانة والحياء والأدب

٦- حسن المعاشرة معه باحترامه ومراعاة حقوقه

٧- المحافظة على عهوده وكتمان أسراره

٨- مراعاة حاله وعدم تكليفه ما لا يطيق من مأكل وملبس

٩- التسامح والتساهل معه في كل الأمور مع ترك ما يوجب من العناد والشقاق

١٠- عدم الخروج من المنزل بدون اذن منه

١١- استعمال الصبر معه على الشدة واليأس

١٢- التعاون معه على الدهر والاشتراك في السراء والضراء ومقاسمته الحياة حلوها ومرها

ومتى رزقك الله منه أولاداً فعليك الاعتناء بحسن تربيتهم والقيام بشؤونهم وبث روح الفضائل في نفوسهم وتعويدهم على حسن الطباع وجميل الخصال ليكتسبوا من حسن تدبيرك وعملك التربة الحسنة ويتطبعوا من سفرهم بالطبائع المحمودة.

(وصية حكيم لابنته)

أوصى عاقل ابنته فقال يا ابنتي لأجل حفظ معدتك يلزمك أن تعرفي مقدار ما تتحمله المعدة لأنها هي السبب في صحة الانسان وعدمها وأن تعرفي الأطعمة الجيدة وغيرها لكن لا تظهر لك جودة الطعام وعدمها الا بالهضم فاعلمي أن اللقمة عند ما توضع في الفم يلزم مضغها مضغا جيدا

ثم بلعها ولا يمكن بلعها إلا بواسطة الريق، ثم بعد أن تبلع تنزل إلى المعدة. ومن المعلوم أن المعدة تفتح وتغلق بمعني انها تتسع وتطبق فبانطباقها وانفتاحها ينعصر الاكل وينهضم وعندما ينعصر يحصل منه رشح في جانب المعدة مثل الماء الراشح من الفخار فالماء هذا يقال له عصارة المعدة وهو حامض وبديمومة حركة المعدة هذه يدفع ما فيها إلى المصارين فان اندفع بسهولة فاعلمي أن الاكل جيد وموافق للمعدة وان لم يندفع بسهولة فاعلمي ان الاكل غير جيد وكما يلزمك أن لا تأكلي زيادة عن اللزوم ويلزمك أيضا أن تتركي المأكولات المخلوطة على بعضها. وفي أثناء الأكل يلزمك أن تشربي ماء أو خشافاً أو ما أشبه ذلك لان الشرب في أثناء الأكل ملين للطبيعة واياك ان تشربي عقب الفراغ من الأكل فان هذا مما يوقف حركة الهضم فيحصل مرض في المعدة ويلزمك أيضا أن لا تبلعي لقمة من غير أن تمضغيها مضغاً جيداً لئلا تقف في حلقك ولو تعودت على الأكل في كل يوم مرة أو مرتين لا تغيري عادتك لان تغييرها يضر بالصحة. ويلزم الشيوخ أن لا يأكلوا الا الاكل السريع الانهضام لأنه يوافق معدتهم بشرط أن لا يأكلوا زيادة عن اللزوم.

ويلزم السيدات ألا يكثرن من أكل اللحم لأنهن لا يمشين كثيرة مثل الرجال فلا ينهضم ولهن أن يأكلن ما شئن من الخضار لأنه سريع الهضم ولو أتي الانسان من محل بعيد وتألم من كثرة المشي فلا ينبغي له أن يأكل في الحال لان الاكل في حال التعب لا يهضم بسهولة.

مطلب

في بعض نصائح مفيدة للبنات

أوصى عاقل ابنته فقال يا ابنتي لو خرجت إلى السوق لزيارة بعض صديقاتك أو لزيارة ضريح من أضرحة الأولياء فاذهبي بسكينة ووقار غير متبرجة بزينة وارجعي كذلك، وإذا مشيت مع اختك الكبيرة فلا تمشي أمامها ولا على يمينها بل كوني على يسارها متأخرة عنها قليلا مراعاة للأدب والوقار. وإذا كنتن ثلاثة فمحل الكبيرة منكن الوسط أما إذا كنتن وسط ازدحام فلا بأس من تقدمك عليها لتوسعي لها الطريق وكذلك إذا كنتن ماشيات بالليل فلا بأس من تقدمك عليها لتسلكي لها الطريق وتعلميها بالسهل من الوعر ولا ينبغي لك أن تأكلي شيئا في الطريق ولو قليلا فانه مخل بالمروءة كما أنه يلزمك أن لا تكشفي يدك في الطريق لأنه مخالف للآداب ولا تشيري بيدك الواحدة أو تنادي لها أو تكلميها في الطريق ولا تلتفتي وراءك ولا الى جانبك فانه عادة قبيحة لا يفعله الا أسافل الناس بل اجعلى بصرك أمامك واذهبي في حال سبيلك، ولأجل حفظ يدك من رؤية الناس يلزمك ان تلبسي فيها الدواناً وأوصيك أن لا ترسلي هدية إلى من هي أعلى منك قدراً بل لا تمادي الا من هي في درجتك في القدر والغني ولا تصحي من هي أخس منك قدراً وشرفاً.

وإذا أردت أن تكتبي جوابا أو تذكرة فلا تكتبي بالفور بل أمعني النظر في الكتابة ودققيه حتى تكون لا عيب فيها لأن الكتابة تبقى زمنا طويلا فكلما تنظر صديقتك اليها وترى غلطها إذا كان بها غلط تحتقرك

في عينها ولأجل عدم الغلط تعملي مسودة بأن تكتبي الكلام الذي تريدينه في ورقة ثم تمعني النظر فيها بدقة وترو فان وجدت كلاما زائداً أو ناقصاً فاصلحيه لما تتحقق صحتها انقليها بالحرف في ورقة أخرى.

وإذا رأيت خطاباً ليس مكتوباً فلا تنظري فيه الا بعد استئذان صاحبته أما إذا كان لك بنت وحضر لها كتاب فلا بأس أن تفضيه وتقرئيه لأنك يسوغ لك أن تطلعي على أسرارها وأيضا ترينها من خصائصك فلو وجدت فيه أمراً غير لائق تزجريها وتحذريها منه ومن العود إلى مثله. وإذا كنت موجودة عند صديقاتك على سبيل الضيافة فيلزمك أن تراعي عادتهن وتوافقي طباعهن لتكوني متصفة بالكمال والأدب بأن تنامي حيث يثمن وتستيقظي عند ما يستيقظن وإذا وجدت بالمحل قذارة فلا تشمئزي منها ولا تظهري ذلك بل أظهري أن هذا المحل جيد جداً وان هذه الليلة ما أطيبها وما احلاها وما ألذ هذه المطاعم والمشارب فاذا فعلت ذلك تكونين عندهن في غاية القبول وتوصفي بشيم الأخلاق وأحذرك يا بنتي من أن تذهبي لمن بهن عاهات أو يكن غير كريمات الأصول. وإذا حضر عندك مسافرات فتكوني معهن على مثل طباعهن وعادتهن لأجل انهن حيما يتوجهن من عندك الى منازلهن يصرن منك في غاية الشكر والممنونية.

مطلب

(في آداب الأكل)

ان التربية الحقيقية للفتاة تظهر على المائدة لأن عوائد الأكل أكثر عرضة للانتقاد من غيرها فتعرف الفتاة هل هي حسنة التربية أم سيئتها

وقت الأكل لأن صفاتها وعقلها وعوائدها تظهر جلياً وقتئذ وعلى الفتاة مراعاة الآداب الأتية:

١- لأجلس الفتاة على المائدة الا بعد الجميع وتختار المحل الأخير منها

٢- يلزم أن تجلس بغاية السكون ولا تهز رأسها ولا تلعب بأدوات المائدة

٣- لا تقترب من المائدة كثير ولا تتباعد عنها بل تكون المسافة مناسبة لا طلاق حركة يديها وبكيفية لا تضايق الست المجاورة لها

٤- لا يجوز أن تستند على المائدة بيدها

٥- يلزم أن تكون مستقيمة القامة وتنحني قليلا عند تناول الأطعمة باليد اليمني

٦- بعد أخذ الفوطة توضع على الركبتين وليس من المستحسن وضعها على الصدر

٧- يجب أن تبتدئ بسم الله ونختم بالحمد لله

٨- لاتكن الفتاة شرهة في الأكل لئلا ينتقد عليها فضلا عن أن الشراهة مضرة بصحتها

٩- لا ينبغي أخذ لقمة على سابقتها الا بعد تمام بلع الأولى ولا يصح دفعها بالأصابع وملأ الفم بها لأنه بذلك يتعذر مضغها ويحدث انتفاخا في الخد وهذا أمر معيب.

١٠- لا يجوز للفتاة ان تقتش على ما يناسبها من الأطعمة ولكن إذا وجدت شيئاً لا تقبله نفسها فيمكنها تركه وأخذ غيره بدون إظهار

كراهة واشمئزاز

١١- إذا جلست الفتاة بجوار إحدى السيدات المعتبرات المسنات يلزمها الاهتمام بها والاعتناء بخدمها

١٢- ينتقد على الفتاة وقت الاكل في جميع حركاتها وكلامها فلا يليق بها الصمت بل يجيب ان تتكلم قليلاً بنوع لطيف وان الاحتشام وان تكون رزينة شهمة في كلامها

١٣- يتجنب وقت الأكل التكلم بحدة بل يجب أن يكون الحديث لطيفاً مسلياً

١٤- في اثناء الأكل لا ىنبغي مطلقاً أن تتكلم الفتاة بحديث قبيح أو محزن

١٥- الحذر من الحديث عن الولائم التي حضرتها أوعن الأطعمة التي كانت فيها فان ذلك من قلة الأدب

١٦- من العيب جدا أن تقول لا أريد هذا لا أحبه لا تقبله نفسي لان هذه الأجوبة تصيرها غير معتبرة وناقصة التربية وسيئة الاجابة.

١٧- لا يليق بالفتاة أن تشكر طعامها للحاضرين على مائدتهما مهما كان لذيذاً بل يجب أن تلاطفهم وتسامرهم ولا تجبراً حداً على الاكل باللطف ولين الكلام لئلا يخجل من كلامها ويأكل فوق طاقته تكون بذلك سبباَ في تكدير صحته

١٨- إذا دعيت الفتاة للأكل عند الغير لا تظهر عدم موافقتها للأطعمة

وان كانت لا توافق ذوقها او غير مجهزة جيداً بل تظهر لصاحبة المنزل استحسانها وقبولها

مطلب

في كيفية عمل المرق (الشوربة)

الشوربة على أنواع كثيرة وأصناف عديدة أهمها وأكثرها استعمالا ما يأتي

(شوربة المسلوقة)

يؤخذ اللحم الضأن ويحسن أن يكون من لحم الرقبة ويقطع ويغسل ثم يسلق مع ضبط ملحه وبعد سوائه يضاف اليه جزء من الشعرية أو الأرز بعد غسله ثم يقدح السمن ويرمي فيه جزء من المصطكي ونصف ملعقة دقيق ويضاف الى المرق ثم أخذ جزء من الخبز الأفرنكي يقطع قطعا صغيرة ويحمر ثم يضاف إلى الشوربة قليل منه ووضعها في كاسة الأكل ومثل هذه في العمل شوربة الفراج والحمام البط والأوز غير أنها تغسل بعد ازالة الريش بالدقيق، مع قليل من الملح لمنع الظفارة منها تغسل بالدقيق والماء تم بالماء فقط حتى تنظف.

(شوربة التربية)

يسلق اللحم كما تقدم وبعد سوائه يؤتى بجزء من اللبن الزبادي ويعصر عليه نحو ثلاث ليمونات ويسحق جيدا ثم يضاف المسحوق إلى المرق.

(شورية الكبدة بالتربية)

تسلق اللحم كما تقدم وبعد سوائه يؤتى بجزء في إناء ثم يصب عليها مرق اللحم وتوضع على النار حتى تستوي ثم ترفع ويؤخذ مقدار من البيض ويخلط عصير الليمون أو الخل ويضرب ثم يوضع على نار خفيفة حتى تزول رائحته فيوضع على الشوربة وتوضع فوقها القرفة بعد وضعها في الأواني، وإن لم يوجد مرق اللحم فتخرط بصلة وتحمر ويضاف اليها جزء من النعناع والمقدونس وتوضع على الكبدة ويصب عليها الماء وتعلق على النار ويعمل بها ما سبق.

(شورية الكشك)

يسلق اللحم حتى يسوي كما مر ثم يؤخذ مقدار من الكشك ويدق ويذاب في الماء أو مرق اللحم ثم يصب على اللحم المسلوق مع مرقه (وهو على النار) ثم يغلى ويرفع وبعد وضعها في أواني الأكل يوضع فوقها جزء من الخبز المحمر وقد يستبدل الكشك بالخبز بأن يؤخذ نصف أقة مثلا من لباب الخبز الافرنكى ويضاف اليها خمسون درهما من اللبن ويسحق في هاون حتى يتحول الى عجين ثم يوضع في طنجير (حلة) ويذاب في مرق اللحم شيئا فشيئاً ويوضع على نار خفيفة قدر ساعة ثم يرفع.

(الشورية الحامضة)

يسلق اللحم الأبيض ثم ينخل جزء من الدقيق ويضاف اليه قليل من الماء ويلت ثم يصب علىه مرق اللحم ويوضع على النار حتى تذهب رائحة الدقيق فيرفع ثم يمزج مقدار من البيض بماء الليمون أو الخل ويوضع على النار ويحرك حتى تذهب رائحة البيض فيصب على مرق

اللحم (وهو على النار) ويحرك سريعا ثم يرفع.

(شوربة السمك)

يؤخذ السمك وينظف ويقطع ويسلق وبعد سوائه يصفى من الماء ويؤخذ جزء من الزيت الطيب ويحمر فيه نصف ملعقة دقيق ويضاف الى المرق وحين وضعه في أواني الأكل يضاف إلى المرق جزء من الكرفس والمقدونس والبسلة وعصير الليمون.

مطلب

(في انواع اللحوم)

اللحوم أصناف عديدة وأشكال مختلفة تقتصر منها على ما يأتي اختصارا للمقام

اللحم المشوي والكباب:

كباب القدر

يؤخذ اللحم وينزع منه العظم ويقطع قطعاً متساوية ثم يملح بأن يوضع عليه جزء من الملح والفلفل وماء البصل وماء الليمون والبهار ويمزج بعضه بعض ويترك مقدار ربع ساعة حتى يأكل من ملحه ثم يوضع في قدر وتسد فوهها بعجين وتوضع النار حوالي القدر بعيدة عنها حتى تستوي وتمكث بهذا الشكل نحو ساعتين وقبل الأكل بخمس دقائق بنزع غطاء القدر ويستخرج اللحم وبوضع في طبق ويقدم للأكل منه.

كولباسطى اللحم

يؤخذ اللحم من الفخذ وبقطع ويشرح (يدق بعرض الساطور حتى

يصير رقيقا) تم يملح (كما سبق في كباب القدر) ويوضع فوق الشباك حتى يستوي مع ملاحظة أن تكون النار خفيفة جداً وان يقدم للأكل عقب سوائه.

كولباسطى الفراخ

تنظف الفرحة جيداً وتشق من صدرها ويستخرج منها عظم الصدر ثم تدق بجانب الشفرة (الساطور) حتى تسطح ثم تملح كما سبق وقبل الأكل بربع ساعة يوضع السفود (الشباك) على نار متوسطة وتدهن الفرخة بالسمن أو الزبد وتوضع فوق السفود نحو ربع ساعة ثم تقدم للأكل بسرعة.

كباب السيخ

يؤتي باللحم الضأن ويقطع قدر البيض ثم يملح (كما سبق) ويحسن أن يكون مع اللحم قطع من الليلة ثم يشك في الأسياخ وقبل الأكل بعشر دقائق يوضع على النار وفي أثناء سوائه يقطر عليه جزء من السمن بعود من المقدونس ليزيده احمراره وبصيره لذيذة وبعد سوائه يقدم للأكل.

وعمل الكوستليته المشوية على السفود يكون كمل كباب السيخ

كباب الحلة

يقطع اللحم قدر البيض ويوضع في الحلة مع جزء من الملح والفلفل والثوم وبصلة صحيحة وملعقة سمن ثم يضع على النار ويحرك حتى يشرب ماءه فان كان اللحم صغيراً واستوى فيها والا فيقطر له جزء قليل من الماء وهكذا حتى يستوي ولا يبقي فيه غير السمن الأصلي ثم يرفع ويوضع في

أواني الأكل.

كباب الفرن

يؤخذ اللحم ويحسن أن يكون من القوزى (خروف صغير) أوقطعة من الفخذ أو من الضلع ويوضع في صينية مع الملح والفلفل والسمن والطماطم الخروط وتزج في فرن متوسط الحرارة مقدار ساعة حتى تستوي فتخرج ثم يخرط اللحم ويرص في الأطباق مع المقدونس والجرجير أو الصلصة التي كانت معه في الصينية.

كباب الحمام والفراخ

تملح الفرخة أو الحمامة كما سبق وتشك في السيخ وتوضع على النار ثم تقلب كل خمسة دقائق مع ملاحظة أن تكون النار فوقها فقط أو من الجانبين وهكذا حتى تستوي وأن كان الأكل قوي البنية فيرش على الحمامة أو الفرخة كل خمس دقائق وهي على النار جزء من عصير الليمون مع مقدار من السمن.

كباب الفرن من اللحم المفروم

يفرم اللحم جيداً ثم يخرط البصل ويحمر في السمن ويضاف اليه اللحم المفروم ويرش عليه الملح والفلفل والقرفة حتى أذا تحمر اللحم يرفع ثم يقطع قطعا بقدر الكف من الشحم ويوضع بها جزء من اللحم المذكور وتنظم في صينية وتوضع في فرن هادي حتى تستوي.

مطلب

(في كيفية عمل الكفتة)

كفتة أقماع الباذنجان

يفرم اللحم ومعه جزء من البصل والملح والفلفل ثم تحمر أقماع الباذنجان الأسود في السمن وتؤخذ قطعة من اللحم المفروم وتشك في قمع من أقماع الباذنجان وكذا الثانية والثالثة إلى أن ينهي المفروم وبعدئذ يضرب مقدار من البيض ويغمر فيه ذلك المفروم وعند اخراجه يتبل في البقسماط المدقوق ثم يوضع في صينية ومعه جزء من السمن ويوضع على النار حتى يستوي ثم يصف في حلة للأخذ منه عند اللزوم.

كفتة الصلصة

يفرم اللحم من الفخذ مع جزء من البصل والثوم والشبت والملح والفلفل. ثم يدق جزء من الأرز ويضاف إلى اللحم ثم يقطع مثل الأصابع وتحمر في السمن ويوضع في طنجير (حلة) ويسقي بماء الطماطم.

الكفتة الناشفة

يفرم اللحم مع البصل والملح والفلفل والنعناع والمقدونس ومحمر ثم بسلق مقدار من الأرز ويضاف إلى اللحم بدون دق ثم يقطع كل قطعة مثل الأصبع ثم يضرب مقدار من البيض ويضاف اليه جزء من الدقيق وتغمس فيه الأصابع المذكورة ثم تحمر في السمن.

كفتة السيخ

يفرم اللحم من الفخذ مع البصل والملح والفلفل وجزء من الكبدة

والنعناع والمقدونس ثم يشك في أسياخ مربعة وتوضع على فحم بلدي خفيف حتى تستوي.

مطلب

(في كيفية عمل اليخنى)

اليخني الأبيض

يخرط البصل ويوضع عليه جزء من السمن ويوضع فوق النار مدة قليلة جدا حتى لا يحمر البصل ثم يضاف اليه اللحم (وحسن أن يكون من الموزة) وجزء من الحمص ومقدار من الماء ويغلي. وكلما شرب ماءه يضاف اليه غيره حتى يستوي.

اليخني الأحمر

يخرط البصل ويحمر ثم يضاف اليه اللحم والحمص ثم يحرك ويسقى بماء الطماطم وحرك وهو على النار حتى يشرب ماء الطماطم فيسقي بقليل من الماء وكلما شربه أضيف اليه غيره وهكذا حتى يستوي اللحم ويبقي على الصلصة الأصلية.

مطلب

في كيفية عمل (الدمعة)

لحم الصلصة

يحمر اللحم مع قليل من الثوم ثم يسقى بماء الطماطم ويترك على النار حتى يشرب ماءه ثم يسقي بقليل من الماء وكلما شربه يسقي بغيره

حتى تستوي اللحم ويبقى على الصلصة وقليل من الماء.

الدمعة الكمونية

هي مثل اللحم المطبوخ بالصلصة (المتقدم) غير أن اللحم هنا يتبل أولا بالثوم المدقوق والكمون

الدمعة الثومية

يقطع اللحم ويوضع في الطنجير (الحلة) مع جزء من الملح والفلفل والسمن ويحمر ثم يسقي ماء الطماطم وعند قرب سوائه يضاف اليه رؤوس صحيحة من الثوم بعد نزع قشرها وهو على النار ثم يترك حتى يستوي اللحم والثوم فيرفع.

مطلب

في كيفية عمل (الطواجن)

يحمر البطاطس ثم يخرط البصل ونحمر ويوضع فوقه اللحم ويسقي بماء الطماطم ويترك حتى يقرب من السواء ثم يوضع البطاطس في الطاجن ويوضع فوقه البصل مع اللحم المتقدم ويسقي بجزء من ماء الطماطم والبهريز ويزج في الفرن ومثله القرع والفاصوليا الخضراء.

(طواجن البطاطس والفاصوليا ونحوهما) تعمل كما سبق غير انه يستبدل البصل بالبطاطس أو الفاصوليا مع الثوم والبصل والفلفل والبهار

التولي (طاجن)

يقطع اللحم ويغسل ثم يقطع جزء من الباذنجان الأسود والقرع أيضا

ويحمر الجميع كل على حدته وكذلك. مقدار من الفاصوليا والبامية ثم يؤتى بطاجن أو اثنين حسب المطلوب وترص فيه طبقة من اللحم اولا مع جزء من البصل وفوقها طبقة من الفاصوليا ثم طبقة من اللحم وأخري من البامية ثم طبقة من الطماطم المخروط وفوقه طبقة من اللحم ثم طبقة من القرع وأخري من اللحم ثم طبقة من الباذنجان وحينئذ يوضع فوقه الملح والفلفل والكمون ويوضع على نار خفيفة وفي أثناء سوائه يسقي من مرق اللحم وعند قرب نضجه يزج في الفرن مقدار عشرة دقائق حتى يحمر فيخرج.

مطلب

(في كيفية عمل الخضر)

البامية

(البامية المطمورة)

يقطع اللحم صغيراً ويخرط البصل ويحمر في السمن ثم يصب فوقه اللحم ويرش عليه جزء من الملح والفلفل ويحرك ثم يسقي بماء الطماطم وهي على النار ويبقي كذلك حتى يشرب ماء الطماطم ثم يضاف اليه الماء قدر المطلوب وعند قرب سواء اللحم تضاف اليه البامية بعد تقميعها ويضبط ملحها وتترك حتى تنضج فترفع ومثل هذه في العمل القرع المطمور والفاصوليا الخضراء والبطاطس المطمور.

البامية البوراني

تقشر البامية الصغيرة كالمعتاد وتفعل حتى ينقطع عنها المخاط ثم

يحمر في السمن وتوضع في مصفاة ليصفي ما بقي فيها من السمن. ثم يفرم اللحم ويعصج على النار مع البصل ويوضع في دقية (حلة) صغيرة تسع طبقا واحدا ثم ترص فوقه البامية المحمرة ثلاث طبقات ثم توضع على النار وتسقي بمرق اللحم حتى تقرب من السواء فيضاف اليها جزء من الطماطم وبضبط ملحها ثم ترفع بعد سوائها وتقلب في طبق وتقدم للأكل.

الفاصوليا الناشفة

تعمل وتسلق ثم تعمل مثل البامية المطورة، ومثلها في العمل اللوبيا والبسلة.

القرع المطمور يعمل كما سبق في البامية المطمورة لكنه يقشر ويقطع أولا.

القرع المحشي

يقشر القرع ويستخرج لبه حتى يصير قلبه فارغا ثم يحمر في السمن تحميراً خفيفاً جداً ويحشى باخلطة وكيفيتها أن يغسل الأرز ويضاف اليه اللحم المفروم والملح والفلفل والنعناع والمقدونس والطماطم بعد خرطها وجزء من السمن ثم يمزج الجميع بعضه بعض ثم يخشى منه القرع وهذه الخلطة تستعمل في كل صنف من أصناف المحشي، ثم يرص القرع في حلة ويوضع على النار ثم يضاف اليه قليل من الماء وكلما شربه يضاف اليه جزء آخر حتى يستوي فيرفع.

البطاطس المطمور

كيفية صناعته كالبامية المطمورة وأما البطاطس المسقعة فبعد أن يقشر يخرط حلقاً ويحمر ثم يضاف اليه قليل من الماء ثم جزء من ماء الطماطم ويترك حتى يستوي.

الباذنجان المسقعة

يقشر الباذنجان الصغير وتقطع كل واحدة أربعا ويحمر في السمن ثم يوضع اللحم المعصج في الدقاقي «الحلل الصغيرة» كل دقية مقدار طبق ويرص فوقه الباذنجان ثم يوضع على النار ويسقى بماء اللحم وعند قرب سوائه يضاف اليه جزء من ماء الطماطم والليمون ويضبط ملحه.

الباذنجان المقلى

يقطع الباذنجان كل واحدة أربع قطع تقريبا ويملح بالملح والفلفل ثم يقلى الزيت ويصف في الطبق مع مراعاة أن يكون وسط الطبق خاليا من الباذنجان ثم يؤتي باللبن الزبادي ويضاف اليه جزء من الملح والثوم بعد سحقهما ثم يمزجان باللبن جيدا وبعدئذ يصب اللبن في الجزء الخالي من الطبق أي وسط الباذنجان.

السبانخ

يفرم البصل ويحمر في السمن نصف تحمير ثم يضاف اليه اللحم بعد تقطيعه ويرش عليه الملح والفلفل وجزء من الحمص المقشور بعد سلقه أو الأرز بعد غسله ثم يصب عليه جزء من مرق اللحم. ثم يسلق السبانخ ويصفى ويضاف إلى اللحم ويقلب ثم يضبط ملحه ثم يحمر الثوم والكزبرة في السمن بعد دقهما ويضافان اليه. ومثل هذا في العمل الخبيزة والرجلة

(الملوخية)

يسلق اللحم ويضبط ملحه ثم تغسل الملوخية وتقطع وتخرط وتضاف إلى المرق بعد أن يستوي اللحم وتمكث على النار مقدار خمس دقائق وترفع ثم يقشر الثوم ويدق مع الكزبرة ويحمران في السمن ويضافان إلى الملوخية بعد نزولها عن النار.

الخرشوف

يقشر الخرشوف ثم يوضع في ماء مضاف إليه جزء من عصير الليمون وجزء صغير من الدقيق ويمكث مقدار ربع ساعة ثم يسلق في هذه المياه وبعدئذ يخرط البصل ويوضع مع اللحم ويلف على النار وقبل أن يصفر البصل يسقي بقليل من الماء حتى يذبل اللحم والبصل ثم يضاف اليه الخرشوف ويصب عليه جزء من الماء شيئا فشيئا حتى يستوي وفي أثناء ذلك يعصر عليه جزء من الليمون.

(القلقاس)

القلقاس أبو سلق

يقشر ويقطع وينفع في ماء دافئ، ليذهب مخاطه ثم يخرط البصل ويوضع معه اللحم والسمن وجزء من الفلفل والملح ويلفان على النار ثم يصب عليها الماء وعند قرب سواء اللحم يضاف اليه القلقاس ويترك حتى يستوي فيرفع ثم يحمر السلق في السمن مع الثوم ويسحقان جيدا ويضافان إلى القلقاس.

القلقاس المسقعة

يخرط القلقاس ويغسل ويحمر ثم توضع طبقة من اللحم المعصج وأخرى من القلقاس وهكذا ثم يسقى بالماء وجزء من ماء الطماطم ويترك حتى يستوي.

القنبيط

يسلق ويحمر ثم توضع في الطجنير (الحلة) طبقة من اللحم المفروم المعصج مع النعناع وأخرى من القنبيط وهكذا إلى أن يتم الطنجير فيسقي بماء الطماطم ويترك حتى يستوي.

العدس

يغسل العدس جيدا ويسلق ويصفي ثم يحمر جزء من البصل في حلة ويضاف اليه العدس المصفى ثم يغسل جزء من الأرز ويضاف إلى العدس وىبقى على النار حتى يستوي الأرز فيرفع.

الكشك

يدق الكشك وينقع في الماء ثم يسلق اللحم أو الفراخ وبعد سوائها يغسل جزء قليل من الأرز ويضاف إلى المرق وبعد سوائه يصفى الكشك بمنخل ويصب فوق مرق اللحم ثم يغلى ويضاف اليه جزء من البصل المخروط رفيعاً المحمر قليلا في السمن ثم يغلى بالبصل غليه ويرفع فيوزع في الأطباق ويذر على وجهه جزء من البصل المحمر

طريقة أخرى: يؤخذ اللبن الزبادي ويضاف اليه مقدار من الدقيق ويضرب جيداً ثم يوضع فوق مرق اللحم بدل الكشك وتكمل صناعته كما

سبق.

الأرز المفلفل

يوضع مرق اللحم في طنجير على النار وبعد غليه يضبط ملحه ثم ينقي الأرز ويغسل ويضاف الى المرق. أو يضاف الى مرق اللحم جزء من ماء الطماطم، وهذا يقال له أرز بالصلصة ثم يترك على نار متوسطة حتى يسوى فيرفع وبعد ذلك يقدح السمن ويرش فوقه ثم يحرك ليعمه السمن. ومثل الأرز في العمل المكرونة غير أنها بعد سوائها (يبشر) جزء من الجبن الرومي ويرش فوقها.

مطلب

(استعمال البيض)

البيض بالسبانخ

يفرم البصل مثل السمسم ويحمر في السمن ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويعصج فيه حتى يجف ماؤه ثم يؤخذ ورق السبانخ ويتبل في ماء ساخن ثم يبرد بماء بارد ويعصر جيدا ويفرم مثل السمسم ثم يضاف إلى اللحم المعصج ويوضع في صحن ويكسر عليه البيض وقرب الأكل يوضع على النار مقدار دقيقة أو اثنتين.

البيض بالفول المدمس

صناعته كما سبق غير أنه بعد أن يضاف الفول على اللحم المفروم المعصج ويوضع على النار يحرك برهة ثم يكسر عليه البيض.

البيض بالجبن

يسىح الزبد ويقطع فيه الجبن الخالي من الملح قطعا رقيقة ثم يكسر فوقه البيض.

البيض بالقشدة

يسيح الزبد في الصحن وتقطع القشدة وتوضع في وسطه ثم يكسر البيض ويبقي على النار مقدار دقيقة أو دقيقتين ثم تقدم للأكل منه.

البيض بالقديد: البسطرمة

تقلع البسطرمة قطعا رقيقة ثم تغلى في الماء مقدار دقيقة أو اثنتين وترف فتوضع في مصفاة ليصفي ماؤها ثم يخرط جزء من البصل خرطا رقيقا ويحمر في السمن وترمى فوقه البسطرمة بعد تصفيتها ويصب فوقها جزء يسير من الماء ويغلى الجميع غليه ثم يضاف اليه جزء من البقدونس بعد فرمه وبعد ذلك يوضع في صحن البيض ويكسر فوق مقدار وقرب الاكل يسويه على النار كما سبق.

البيض المحشي

يسلق البيض جيدا بأن يوضع على النار مقدار نصف ساعة ثم يقشر وتقسم كل بيضة نصفين طولا ويرمى صفارها ويوضع بدله جزء من اللحم المفروم المعصج بالبصل والملح والفلفل والبهار والمقدونس ثم يكسر مقدار من البيض ومزج صفاره بياضه ويؤخذ قسمى البيضة فيلصقان على بعض كما كنا قبل قسمتها وتغمس في البيض المذكور ثم تتبل في البقسماط حتى يصير عليها طبقة منه ثم تغمس في البيض ثانيا وقرب الاكل بخمس دقائق بحمر البيض المذكور في السمن ثم يقدم

للأكل.

العجة

يعصج اللحم بالبصل كما سبق ثم يكسر مقدار من البيض ويضاف إليه جزء يسير من الدقيق ويمزج مزجاً جيدا حتى لا يبقي للدقيق أثر فيوضع فوقه اللحم المفروم المعصج مع جزء عظيم من المقدونس المفروم وجزء يسير من الملح والفلفل والكمون والبهار والنعناع الناشف والشطة المسحوق ويمزج الجميع بعضه بعض ثم يقدح جزء من السمن في صحن ويرمى فيه البيض الممزوج بما ذكر ويوضع على نار خفيفة حتى يجمد ويحمر وجيه الأسفل فيقلب على الوجه الآخر وهي تؤكل باردة.

مطلب

(في كيفية عمل أنواع الفطير المصنوع من العجين)

فطير الرقاق

وطريقة صناعته أن تعجن مقدار من الدقيق الخاص مع الملح كالعادة الجارية ثم افتح منه الرقاق رفيعا بالنشابة قدر الصينية المطلوبة وضع كل راق منها على الساج لينضج ثم اكسر مقدار من البيض وضع عليه بعضا من ماء اللحم أو من الماء العادي وحضره ثم أدهن الصينية بالسمن وضع الرقاق عليها بشرط أن ترش على كل رقاقة عند وضعها في الصينية من البيض والماء من المتقدم ذكرهما ومن الزبد المقدوح بريشة فرخة وهكذا تضع واحدة فوق الأخرى حتي يتم نصف الرقاق ثم ضع عليه مقدارا من اللحمة المفرومة الحمرة وضع عليها أيضا ما بقي من الرقاق بحيث ترش فوق كل رقاقة من البيض والزبد المذكورين حتي تم الصينية ثم ضعها في

الفرن أو على الجمر فاذا تحمر أسفلها قدورها ليتحمر الطرف الثاني ثم نزلها وقطعها وانظمها في الأطباق واذا خرطت مقدار من البصل رفيعا وحمرته في السمن ووضعته مع المفرومة عند وضعها في الصينية فانه يرطب المفرومة ويصير الفطير عظيم جداً واذا كان المراد عمله بالجبنة فتأخذ مقدار من الجبن الرومي الطري و تفرمه الزبدة (المقشرة) وتعجنه مع مقدار من الجرجير للمفروم رفيعاً ومقدار من البيض وضعها في الصينية بدل المفرومة وهذا النوع يكون لطيفاً خصوصاً في أيام الصيف.

الفطير المنفوخ

وطريقة صناعته أن تأخذ مقدار المطلوب من الدقيق الخاص ثم ضعه على تختة العجين وافتح وسطه وضع فيه مقدار من السمن السايح والملح والماء والعجين عجنا يابساً وفي أثناء عجنه تدهن يدك بالسمن ثم تعجنه أيضا فاذا كان العجين المذكور كبيراً فاقطعه قطعتين وخذ احداهما وافتحها بالنشابة إلى أن تصير رفيعة وتكون كالدائرة ثم خذ من الجبن المعجون بالجرجير المخروط أو من المفرومة التي مع البصل المتقدم ذكرهما وضعها في نصف الرقاقة أكواماً صغيرة ثم غطيها بالنصف الآخر واقطعها قطعا بحد غطاء الصحن بقدر نصف البيضة أي بقدر دائرة كل كوم منها ثم ضع مقدار من السمن في صحن واقدحه جيدا ثم ضع فيه كل خمس أو ست قطع منها سوية ولما تحمر اخرجها بالكبشة وضعها في المصفاة حتى يتصفى منها وهو حار وهذا هو المشهور واذا وضعت للعجين مقدار بيضة أو بيضتين عند عجنه فانه يكون ألطف.

فطير الماء

وطريقة صناعته أن تتخل مقدار المطلوب من الدقيق الخاص ولا تضع فيه ماء مطلقا بل تعجنه بمقدار ما يقبله من البيض وقليل من الملح ثم قلعه إلى اثني عشر قطعة وخذ كلا منها وافتحها بالنشابة كما تقدم بقدر اتساع الصينية المطلوب اعمال الفطير فيها ثم اترك اثنين منها وضع الباقي في حلة ملآنة الماء وموضوعة على النار وضع عليها قليلا من الملح واغلها ولما ينسلق الرقاق المذكور اخرجه بالكبشة وضعه في المصفاة ليصفي ماؤه ثم جففه بخرقة كتان نظيفة وافتح ما تكرمش منها ثم سيح مقدار من السمن وادهن الصينية بقليل منه ثم افرش احدي الرقاقتين الباقيتين بدون سليق ورش عليها ملعقة من السمن المسيح وضع فيها نصف الرقاق المسلوق عليه المفرومة أو الجبن المتقدم ذكرهما في فطير الرقاق واجعل أيهما شئت حشواً له كما جعلته حشوة لفطير الرقاق المذكور ثم ضع عليه ما بقي من الرقاق المسلوق بحيث ترش على كل واحدة عند وضعها في الصينية ضع عليه الرقاقة الأخرى الباقية بدون سليق وضع الصينية على الجمر وسووها بالمهل ولا تحمر أسفلها اقابها على وجهها ليتحمر ثم نزلها وقطعها وفرقها في الأطباق وهذا طعام خفيف واذا وضع الرقاق عند اخراجه من الماء الحار على ظهر المصفاة المنحني لتصفيته يكون أسهل لأنه لو وضع في داخلها يتعذر فتحه.

فطير اللبن

وطريقة صناعته أن تأخذ مقدار أقة من اللبن الحليب ثم اكسر فيه خمس بيضات وضع فيه خمسين درهما من الدقيق الخاص واخلطها جيداً ثم

ادهن صينية ذات حرف بملعقتين من السمن وصب فيها ذلك المخلوط وضعها على الجمر واطبخه حتى ينضج جيدة فانه يصير لطيفاً وان وضعت تحت هذا المخلوط أربع رقاقات وفوقه كذلك بشرط أن ترش بينهما الزبدة فانه بذلك يصير لطيفا.

فطير الفراخ

وطريقة صناعته أن تأخذ فرخة سمينة وتنظفها وتغسلها جيدا ثم اسلقها بمقدار كفايتها من الماء ثم خذها ونسر لحمها وخرط قليلا من البصل وحمره في السمن واخلطه على لحم الفراخ المتقدم ثم ادهن صينية بالسمن وضع عليها خمس أو عشر رقاقات ثم ضف عليها لحم الفراخ المذكور وغطيه بخمس أو عشر رقاقات ايضا ثم قطع ما بالصينية بسكين على قدر البقلاوة وصب عليه مقدارا من السمن السائح وسووها داخل الفرن ولو وضعت الصينية على الجمر وغطيها بصاج ووضعت النار فوقه لصح نضجه.

فطير اليد

وطريقة صناعته أن تأخذ مقدار المطلوب من الرقاق وتسويه على الصاج وعند نضج كل واحدة تضعها على التختة منفردة عن الأخرى ثم خذ بيضة أو بيضتين وكسرها على مقدار من ماء اللحم أو الماء العادي واخلطها جيداً وخذ منهما بيدك ورش على الرقاقة واجعلها نصفين ثم خذ من أي شيء أردته حشواً له وضعه على الرقاق بالطول وطبق طرفي الرقاقة عليه وهكذا إلى أن ينتهي الرقاق ثم ضعه في الصينية وضع عليه ملعقتين من السمن فاذا تحمر أسفل الصينية اقلبها على وجهها ليتحمر

وهذا النوع خفيف التعاطي.

فطير الغطا

وطريقة صناعته أن تعجن مقدار المطلوب من الدقيق الخاص بمقدار من السمن والبيض واصنع منه خمس او عشر رقاقات ثم افرم مقدارا من لحم الضأن وخرط مقداراً رفيعا من البصل وحمرهما قليلا في صحن بالسمن وضع عليهما مقدارا من القرفة والملح والفلفل والفستق المقشور والبندق وضعه على خمس رقاقات وغط عليه بالخمس رقاقات الأخرى وذلك يكون في غطاء حلة مدهونا بالسمن ثم غطه بصاج وضع تحته وفوقه النار ونضجه فانه يصير لطيفا أوخذ بدل المفرومة مقدار من كبد الخروف والفراخ وافر مهما وحمرهما وأضف اليهما مقدارا من الأرز المفلفل بماء اللحم وضعه حشوا للفطير كما وضعت المفرومة أوضع بدله حشو فطير الفراخ المتقدم ذكره.

فطير الملوك المشهور

وطريق صناعته أن تتخل مقدار المطلوب من الدقيق الحاس ثم اعجنه بالماء بحيث يكون ألين من عجين القطايف ثم أحضر صاجا وضعه مقلوبا على وجهه فوق الجمر ولما يحمي أدهن ظهره المنحني السمن وصب عليه من العجين المذكور بالملعقة وتفرده. بالملعقة أيضا على ظهر الساج بحيث ترفع القطعة قبل ان تتحمر تم صب غيرها وهكذا إلى أن يتم ثم ادهن صينية بالسمن وبرد الرقاق وضع نصفه عليها وضع عليه الحشو المتقدم ذكره ثم افرش فوقه النصف الاخر وصب عليه مقداراً من السمن وزجه في الفرن أو غطه بصاج وضع فوقه وتحته النار ونضجه فتظهر فيه لذة

عظيمة وهو مجرب.

فطير الصاج

وطريقة صناعته أن تصنع الدقيق كما تقدم في فطير الملوك و تصنع منه رقاقا ثم تأخذ واحدة وافرش فوقها جانبا من اللحم المفروم والبصل و القرفة والملح والفلفل الممزوج ببعضه ثم ضع فوق هذه الاشياء رقاقة أخري ورش فوقها أيضا من هذه الأشياء واصنع هكذا الى ان يصيروا أربع رقاقات ثم أدهن ظهر الساج بالسمن وهو على الجمر وضع هذه الرقاقات المحشوة فوقه وحمرها فاذا تحمر أسفلها اقلبها لتحمر أعلاها ثم نزلها وضع عليها الزبدة وضعها في صينية واذا أردت كثيراً من ذلك فاصنع مثلها كما صنعت هذا الفطير وضعها فوق بعضها في الصينية فانه يصير لطيفاً.

فطير البصل

وطريقة صناعته أن نخرط مقدار خمسة رؤوس من البصل تخريطا رفيعا ثم ضع عليه مقدارا من الملح واغله في الماء قليلا وصف ماءه وحمره في الصحن بملعقة أو اثنين من السمن فاذا جف سمنه نزله واخلط عليه كم بيضه وضعه على النار زمنا قليلا ثم ضع نصف الرقاق المطلوب صناعته في صينية كما تقدم ورش علىه من ذلك الحشو وغطه بالنصف الآخر وصب عليه مقداراً من السمن المقدوح ونضجه داخل الفرن واذا وضعت على الصينية الموضوع فيها الفطير ساجا ووضعت النار تحت الصينية وفوق الساج فانه ينضج أيضا.

الفطير الرفيع

وطريقة صناعته أن تنخل مقدار المطلوب من الدقيق الخاص وتضعه في صينية فاذا كانت الصينية صغيرة فضع على الدقيق أربع أو خمس بيضات واذا كانت كبيرة فقس على هذا ثم ضع عليه الملح والماء الكافي واعجنه حتى لو قطعت بسكين لوجدت فيه ثقوبا ثم لوث يدك بالسمن واعجنه وهكذا تفعل مراراً ثم قطعه قطعاً قدر الجوز وضع احدها على تختة الرقاق وضع تحتها بعضاً من النيشة وافتحها بالمهل حتى تصير رفيعة ثم افتح ما تبقى كذلك ولما يتم فتحتها ادهن صينية بالسمن وضع فيها خمس رقاقات ورش عليها السمن وهكذا ترش على كل خمس رقاقات السمن ولما تضع نصفه ضع عليه ما تريده من الحشو ثم ضع عليه النصف الآخر وبعدها اقماع الذي بالصينية الى اربع قطع ثم صب عليه مقدار من السمن ونضجه داخل الفرن ولكن فتح الرقاق يحتاج الى التجربة وأن لا بد من دهن يدك بالسمن عند عجنه وعند ما ترش عليه السمن ترش قليلا لئلا تحتاج إلى تصفيته.

اللقم العادية

وطريقة صناعتها أن تعجن مقدار المطلوب من الدقيق الخاص بملعقة أو اثنين من السمن وبعضا من البيض ثم قطعه قطعاً كاللقم وحمره في السمن.

نوع آخر: وهو أن تغلى مقداراً من الدقيق بشرط تحركه عند وضع الدقيق أولا بأول وبعد نضجه نزله وضع عليه كم ملعقة من اللبن الصافي والملح والدقيق أيضا واعجنه جيدا حتى يصير مثل عجين اللقم المتقدم

ذكرها واتركه مقدار ساعتين أو ثلاث وبعدها ضعه على تختة العجين وقطعه قطعاً على هيئة أي شكل أردته ثم حمره في السمن الكافي فانه ينفتح ويمكث كثيراً والأكل منه بالعسل أو بالسكر المحلول في الماء.

نوع غيره: وهو أن تعجن مقداراً من الدقيق بالسمن المقدوح والملح ثم اجعله على أي شكل أردته وحمره بالسمن أيضا فانه يصير لطيفاً ولو وضعت عليه جزءاً من السكر أو العسل لكان ألطف.

اللقم بالبيض

وطريقة صناعتها أن تعجن مقداراً من الدقيق بالبيض والملح فقط وبعد صناعتها في أي شكل أردته حمره في السمن وفي بعض الأوقات يجعلون عجين هذه اللقم طويلة كالحبل ويقطعونها كقدر القيراط أو أكبر ويضعونها على سائر الحلويات.

البقلاوة العادية

وطريقة صناعتها أن تفتح رقاقاً كرقاق الفطير الرفيع المتقدم ذكره ثم ادهن صينية بالسمن وضع فيها خمس رقاقات ورش فوقها السمن وضع فوق الخمس رقاقات المذكورة خمس رقاقات أيضا ورش فوقها البندق المدقوق او الفستق او اللوز وهكذا اعني تضع بين كل خمس رقاقات السمن وبين كل عشرة من الحشو واذا كان الرقاق رفيما نضع في الصينية المذكورة خمسين أو ستين رقاقة واذا كان الرقاق غليظا فيكفيها ثلاثون أو أربعون وبعدها قطعها على هيئة البقلاوة ورش فوقها السمن المقدوح وضعها داخل الفرن وخذ مقدار كفاية الصينية من السكر والعسل وزوته

في ثلاثة فناجين أو اكثر من الماء واغله حتي ينعقد قليلا ولما تحمر البقلاوة المذكورة في الفرن اخرجها يوضع عليها السكر المذكور شيئا فشيئا وفرقها في الاطباق الانتظام ورش عليها السكر المدقوق.

بقلاوة القشطة

وطريقة صناعتها أن تفتح الرقاق كما تقدم و بعد وضعه في صينية لا تضع بين كل واحدة والأخرى خلاف السمن ولا يتم نصف الصينية ادهن وجه الرقاق ببياض البيض ثم ادهنه بالقشطة وادهن القشطة ايضا ببياض البيض وضع ما تبقى من الرقاق على النصف الاخر ونضجه كما تقدم وادهنه بالبيض خوفا من أن تسيح القشطة عند تنضيجه أو نضج الرقاق في صينية والنصف الاخر في صينية اخري ولا يتم سواهما ضع عليهما الحلو ثم ضع فوق احدهما القشطة وغط عليها بالنصف الاخر ثم قطعها كالفطير وضعها في الاطباق وضع مقدارا من اللبن وضع فيه بيضتين او ثلاثا ومقدارا من القشطة وصبها بالمهل في وسط الرقاق وهذا يمكن أيضا ولو أن له طرقا أخرى الا أن هذه الطريقة سهلة جدا

الرواني

وطريقة صناعته أن تضع مقدار نصف أنه من السمن في طست وادعكها براحة اليد جيدا حتى ينعم يصير كالرغاوى البيضاء ثم كسر فيه مقدار اثنتي عشرة بيضه واخلطهما ببعضها جيدا ثم ضف اليهما مقدار نصف أقة من السكر واخلط على الجميع مقدار درهم من الارمك ثم ادهن صينية ذات حرف بالسمن وصب المعمول المذكور فيها و حمره داخل الفرن وخذ مائة درهم من السكر مع أقة أو أقتين و نصف من الماء

وضعهما على النار لتصير شربات فاذا تم تحمير الروانى خذ من الشربات المذكور بالكفة قليلا وصبه عليه ثم ضعه في الفرن لىجف عنها الشربات وهكذا تصنع الى ان يتم الشربات ثم اخرجه وقامه كالبقلاوة ورش عليه السكر.

الغريبة

وطريقة صناعتها أن تغلى مقدار أقة من العسل الأبيض مع نصف فنجان من الماء واكشط ريمه ثم ضع عليه أقة من السمن المسيح واعجن بهما مقدار اما يقبلان من الدقيق واصنع ذلك فرصاً بقدر ما تشاء ثم ضعها مرصوصة على صينية مدهونة بالسمن وسوها في الفرن وإذا كان المطلوب أن يكون لونها أبيض غط الصينية بالورق وان كان القصد اعمالها بالسكر بدل العسل فدقه ناعماً واخلطه مع السمن عوضاً عن العسل فتكون لطيفة.

النوع الثاني لها: الطريقة في ذلك أن تسىح مقدار نصف أقة من السمن في ماعون حتى يكون له رغاوى كـسمن الرواني ثم ضع عليه مائة درهم من العسل أو السكر واخلطهما خلطاً جيداً حتى تمتزجا امتزاجاً كلياً وبعد ذاك ضف علىه مقداراً من الدقيق شيئا فشيئا فاذا صار مثل العجين اجعله على هيئة الغريبة السابق ذكرها وسواها كما تقدم.

النوع الثالث لها وهو أن تسيح نصف أقة من السمن في حلة على النار ثم ضع عليه أكثر من مائة وخمسين درهما دقيقاً منخولا واخلطها جيداً وعند ما تحمير ذلك الدقيق ضع عليه قدراً كافياً من الماء واخلطه

بذلك ثم اسحق أقة من السكر مع جوزة طيب وضعهما على المعمول واخلط الجميع ببعض حتى يصيروا كالعجين واصنعهم قرصاً كما تريد في الصينية بعد أن تدهنها بالسمن وضعها في الفرن وعلامة سواها ظهور تشقق على وجهها وان مكثت كثيراً احترقت يقال انها تمكث محفوظة سنة.

الكنافة

وهي مشهورة في بر مصر وطريق صناعتها أن تضع مقداراً من الكنافة الرفيعة في صينية أو في حلة مع مقدار واف من السمن وضعها على الجمر ثم قطعها بيدك قطعاً رفيعة ولما تضج قليلا صب عليها السكر أو العسل بمقدار ما يليق للأكل ثم اخلطها بعضها قليلا بملعقة وبعدها نزلها وضعها في الأنجر أو في الطبق على هيئة شعرية أو أرز مفلفل.

كنافة السراية

وطريقة صناعتها أن تفرش مقدار المطلوب من الكنافة الرفيعة في صينية وضب عليها السمن المقدوح حتى يغطيها وبعدها ضمها على النار ولا تتحمر أطرافها صف سمنها واغسلها بالماء الحار حتى يذب سنمها ثم صب عليها السكر المغلي وأعدها على الجمر أيضاً وبعدها نزلها ولا تؤكل إلا وهي باردة أو افرش الكنافة في صينية على النار ولا يتحمر أسفلها نزلها من على النار واملها بالأول ليتصفى مائها ثم صب عليها مقداراً من السكر المحلول وضعها على الجمر أيضاً لتتحمر قليلا وبعدها نزلها وبردها.

الكنافة البيضاء

وطريق صناعتها أن تنظم مقداراً من الكنافة الخاص الرفيعة في صينية وصب عليها السمن المقدوح حتى يغطيها ثم حمرها تحميراً خفيفاً على النار وصف سمنها كما تقدم حتى لا يبقي فيها سمن يتقاطر ثم صب عليها السكر النباتي المحلول أو من السكر الأبيض العادي واتركها قليلا على النار ونزلها.

كنافة القشطة

وطريقة صناعتها أن تأخذ مقداراً وافياً من الكنافة الرفيعة وضعها في صينيتين وادهنهما بالسمن وافرم الكنافة المذكورة وفرقها على الصينيتين ثم ضعهما على النار حتى تتحمر اطرافهما ثم صف سمنها واغسلهما بماء حار افرش على احداهما القشطة ثم اقلب الأخرى عليها حتى تصير صينية واحدة صب عليها مقدار من السكر المحلول الكنافة المتقدمة.

كنافة الخيط العادية

وطريقة صناعتها أن تأخذ المطلوب من كنافة الخط العادية الرفيعة المصنوعة بالتوصية وانظمها في صينية مدهونه بالسمن وصب عليها مقدارا من السمن المسيح ثم ضعها على النار فوق وجاق حديد وان تحمر أسفلها غطها بغطاء حلة كبيرة وصف سمنها واقلبها على الغطاء المذكور ثم ردها في الصينية على الوجه الآخر مع سمنها الذي صفيته منها ليتحمر ثم خذ مقداراً من السكر أو العمل واغله بمقدار من الماء وخذ ربمه وصبه عليها بعد تحميرها ثم أنزلها واذا أردت أن تكون يابسة فاتركها بدون غطاء وان أردت أن تكون لينة فغطها كي لا يصمد بخارها وفي أثناء الطبخ ضع في وسط النار قطعة حديد أو شقفة فجار لان شدة حرارة النار في مركز

وسطها دائما ثم لف الكنافة المذكورة على هيئة الشريك وضعه في الصينية وحمره وضع عليه السكر المذاب كما تقدم ولا تؤكل الا وهي باردة قليلا.

القطايف العادية

وطريقة صناعتها أن تأخذ مقدار المطلوب من القطايف ثم كسر خمس أو عشر بيضات في ماعون وادهن بها القطايف المذكورة وحمرها على النار الحارة بالسمن ثم اخرجها وضعها في العسل أو السكر الحلول وهو يغلي على النار وبعدها ارفعها من على النار وضعها في الأطباق ولا تؤكل الا وهي باردة أو عند وضعها في الصحون رش بينها البندق المدقوق وضع عليها فنجانين من الماء واعدها على النار أيضا مقدار خمس أو عشر دقائق فأنها تكون لطيفة.

نوع آخر وطريق صناعته أن تأخذ من القطايف وادهنها بالبيض ثم حمرها بالسمن على النار الحارة واخرجها وضعها في الأطباق بشرط ان ترش بينها السكر الناعم ثم غطها بغطاء محكم واتركها قليلا وحمرها من غير دهان البيض ورش عليها البندق أو الفستق المدقوق عند وضعها في الصحون فإنها تكون لطيفة.

القطايف التي بدون سمن

وطريقة صناعتها أن تصف القطايف في صحن وترش عليها فنجانا من الحليب ومقدارا من السكر ومقدار من القشطة ثم صف عليها القطايف أيضا وهكذا تضع راقاً من القطايف وراقاً من الأشياء المقدمة إلى أن يمتلئ الصحن وبعدها اغلها على الجمر لكن نزلها بدون أن تسيح

القشطة ثم بردها قليلا ورش عليها السكر الناعم.

الكنافة بالرقاق

وطريقة صناعتها ان تفرش مقداراً من الرقاق في صينية مدهونة بالسمن ثم افرش عليه مقدار من الكنافة الخاص وغطها برقاقتين أيضا وصب عليها مقدار من السمن واثقب وجهها بسكين من محلات كثيرة وضعها في الفرن أو على الجمر ولما يتحمر طرفها صب عليها محلول السكر أنما يلزم ان يكون الرقاق قليلا لئلا يحتمل عدم نضجها.

قطايف الجراية

وطريقة صناعتها أن تأخذ رغيفاً من الجراية الخاص وتشقه نصفين وتأخذ نصفا وتخرج لبابته حتى لا يبقي الا القشر ثم حمره في السمن الكافي كالقطايف واغسله بالماء الحار حتى يذهب سنه وبعدها ضع أحد النصفين في صينية ذات حرف عريض أوفي صحن واغله في شربات حتى يشرب ذلك الشربات ثم افرش عليه القشطة وافعل بالنصف الآخر هكذا وبعد نضجه اقلبه على القشطة وصب عليه مقدار من السكر المحلول بالكفة واغله أيضا ولا يؤكل الا وهو حار جدا او بارد جدا وإذا أردت عدم التكلف فلا تحمر القطايف في السمن.

لقمة السراية

وطريقة صناعتها تجمع بياض عشرين بيضه في ماعون واضربها بيدك وخذ ستين درهما من البقسماط ودقه في الهون وانخله ثم ضعه على بياض البيض المذكور واخلطه جيداً حتى ينحل ويصيره مثل عجين اللقم وخذ مقدار من العجين المذكور في يدك وطبق يدك عليه فما يخرج من قبضتك خذه بملعقة مبلولة بالماء وضعه في السمن المقدوح على النار فانه يصير

كاللقم ولما يحمر ويتحمر اخرجه بالكفة ذات الثقوب (المقصوصة) وضعه في حلة. وضع عليه الماء الحار واغله قليلا وصف ماء وضع عليه نصف أقة من السكر الأحمر او الأبيض المدقوق مع مقدار من الماء حتى يغطيه واغله على الجمر حتى يشرب شرباته وفرقه في الأطباق ويلزم أن تعجن دقيق البقسماط جيدا لئلا يتكسر إذا وضع في السمن.

الحلاوة الصاونية

وطريقة صناعتها أن تضع مقداراً من السمن السائح في حلة على النار مع مقلية من السكر أو العسل ولما يبتدئا أن يغليا نضع النبشة، مقداراً مساويا لمقدار السمن في ماعون مع مثليه من الماء واجعلهما كالمصيدة وضعهما في الحلة أيضا وحرك الجميع تحريكا متصلاً ونضجها حتى لا تلتصق بالأسنان.

حلاوة الراحة

وطريقة صناعتها أن تأخذ مقداراً من النيشة ومثله من العسل ومثله من الماء ونصف مثله من السمن السائح وضع الجميع في حلة وضعهما على الجمر وحركها بالكفة تحريكـا متصلاً فاذا انفصل السمن وظهر على الوجه فيعلم أنها قد نضجت ثم قلبها جيدا اي ا جعل أعلاها أسفلها وبالعكس وبعدها نزلها وفرقها على الأطباق فإنها تكون لطيفة جدا.

الحلاوة الرشيدية أو حلاوة النيشة

وطريقة صناعتها أن تضع مقدارا من السمن السائح في حال وذوب مقداره من النيشة مع مقدار من الماء وضعهما اليه مع مقدار الماء من

السكر او العسل وضع الحلة على الجمر وحركها حتى تفتت وتذهب رائحة النيشة وبعد ذلك نزلها وضعها في الأطباق.

الحلو السلطاني

وطريقة صناعته أن تأخذ نصف أقة من الدقيق المنخول ومثلها من النيشة ومثلها من دقيق الأرز ثم سيح نصف اقة من السمن في حلة الحلاوة وضع عليها الأشياء المتقدمة واخلطها جيدا على النار حتى تتحمر ثم ضع عليها ثلاث أقات من العسل أو السكر المدقوق و اقتين من الحليب و غط عليها واتركها مقدار ربع ساعة ثم افتحها و حركها جيدا بالكفة وفرقها في الأطباق.

حلاوة دقيق الأرز

وطريقة صناعتها أن تقدح نصف أقة من السمن في حلة وبيرده قليلاً ضع عليه نصف أقة من دقيق الأرز لكن الوضع يكون شيئا فشيئا وحركه بعد وضع الحلة على النار مقدار عشرين أو خمس وعشرين دقيقة فاذا صار مائعا خذ منه على ظهر الملعقة فاذا وجدته مثل حب الذرة اغل نصف أقة من العسل أو السكر مع نصف أقة من الحليب وصبها عليها ثم غط عليها واتركها مقدار ثلاث أو خمس دقائق وافتحها وحركها قليلا وخذ بملعقة مبلولة قطعا قطعا وضعها في الأطباق ورش فوقها السكر الناعم او قبل وضعك اللبن المغلي بالسكر ضع عليها اللوز المقشور وان لم يوجد الحليب فضع بدله السكر المحلول على النار فانه يصير لطيفا.

الحلاوة الليمونية

وطريقة صناعتها أن تذوب خمسمائة درهم من السكر أو العسل في مقدار من الماء وحضره ثم اقدح مقدار ثلاثمائة درهم من السمن في حلة وضف له اقة من دقيق الأرز انما اضافته تكون كما تقدم في حلاوة دقيق الأرز فاذا اظهر سمنها كالحلويات المتقدمة حركها ونزلها من على النار وبردها وصب عليها السكر أو العسل المتقدم ذكرهما ثم أعدهما على النار حتى تنضج ونزلها وقطعها بالملعقة قطعا وحمرها ثانيا في السمن ونها في الأطباق أو صبها في صينية وحمرها داخل الفرن ورش عليها ماء الورد.

حلو الارمك

وطريقة صناعته أن تأخذ مائة درهم من السمن وتضعه في حلة وتضيف اليه الدقيق شيئا فشيئا كما في حلو الغزاة ثم نضيف اليه خمسة وعشرين درهما من اللوز وتعصجه حتى يحمر اللوز المذكور وبعدها تضيف اليه نصف أقة من الحليب ونصف أقة من السكر المغلي مع نصف من الماء وتغطيه بغطاء وبعد مضى ربع ساعة ترش عليه ماء الورد وإذا وضع في الطبق ترش عليه من السكر الناعم.

حلو البلح المعروف بأصبع زينب

وكيفية صناعته أن تأخذ نصف أقة من الدقيق الخاص وتنخله وتعجنه بقدر قبوله من السمن وماء الورد بقليل من الملح ثم تجعله على هيئة النشابة وتقطعه بسكين قدر البلح وتدحرجه براحة يدك في غربال وتحمره في السن المقدوح فاذا نضج اخرجه بالكفة واقذفه في السكر المغلي أو العسل وتتركه قليلا ثم تخرجه أيضا بالكفة وتضعه في الاطباق.

خبز الوشنة

وكيفية صناعتها أن تذوب مقدار المطلوب من السكر في مقدار من الماء وتضه على النار فاذا أخذت رغاوييه فأضف اليه الوشنة النظيفة المغسولة وتسلقها حتى تنتفخ ونزلها من على النار وقطع الخبز الذي تريد أعماله قطعا رفيعة بقدر الارادة وتحمره في السمن ثم رتبه في برام وضع عليه من الوشنة المذكورة بالكفة وضع البرام على النار وغطه بغطاء فاذا قرب النضج ضع عليه مقدار فنجانين من الماء وأعده على النار ليجف ماؤه ونزله.

نوع آخر وطريقة صناعته أن تنضج الوشنة كما تقدم ثم حمر الخبز في صحن بعد أن تقطعه وترتبه في حلة ونضع عليه الوشنة وصب عليهما الماء حتى يغطيهما واغليهما على النار فاذا لانت قطع الخبز نزل الحلة المذكورة من على النار وضع قطعات الخبز فقط في طبق وهي حارة وضع في وسطها الوشنة ورش علىهما السكر أما إذا وضع الخبز على هيئة قبة في الأطباق ورش عليه الوشنة والسكر فانه يكون ألطف ولا يؤكل عادة الا وهو بارد واذا أردت وضع المشمش والبرقوق بدل الوشنة فقس على هذا لكن قبل وضع أحدهما في السكر يلزم وضعه في الماء الحار زمنا ليلين.

لقمة البيض

وكيفية صناعتها أن تتخل مقدار المطلوب من الدقيق الخاص وتعجنه مع الملح في حلة وتجعله مائعا وتوضعه على النار وأنت تقلبه ولا يمتزج جيدا انزله فاذا برد اعجنه بالبيض حتى يصير كعجين اللقم وقطعه لقماً

وحمره في السمن المقدوح فاذا تحمر اخرجه بالكفة وضعه في مصفاة حتى يتصفى وبعد ذلك فرقه على الأطباق وضع عليه السكر الحلول والقشطة.

مطلب

(في أنواع الحلويات الباردة)

العاشوراء

تأخذ مقدارا وافياً من القمح المقشور وتضعه في حلة أو قزان بالنسبة للقمح وتغسله وتغليه مرة بالماء وتوقد تحته نار آلية أو ناعم الفحم وتتركها مقدار ست أو سبعة ساعات ثم ترقد تحته الحطب فاذا على ضف إليه بعضا من الفاصولية والفول المسلوق وكل ما وجد من مثل هذه الأشياء ثم ضف اليها السكر الى أن تصير حلوة ونزلها وإذا كانت تخينة اخلطها ببعض من الماء الحار وبعد وضعها في الأطباق أنظم عليها بعضا من اللوز والبندق المقشور.

عاشورة السراية المصفاة

وطريقة صناعتها أن تغلي القمح في الماء كما تقدم فاذا تشقق القمح خذ ماءه وضعه في حلة أخرى وضف إلى القمح ماء جديدا واغله أيضا وخذ ماءه بالثاني وعوضه ماءه جديداً وهكذا إلى أن يصير القمح كالتفل فبعدها صفه وخذ ماءه وضعه على الماء الذي حفظ بالحلة المتقدمة وضعه على النار وضف اليه الزبيب ومقداراً وافياً من السكر واغله مرة ثم ذوب مقداراً من المسك في ماء الورد وضعه عليها ثم نزله وفرقه على الأطباق وأنظم عليه بعضا من اللوز والبندق والفستق المقشور.

الألماسية (الألماظية)

وطريقة صنعها أن تأخذ ثلاثة أو خمسة دراهم من تتقال السمك و تنقعه في حلة نظيفة مع ماء حار ثم تعمل الشربات من أي حلو تريده أو من السكر وتضعه داخل حلة وتضيف اليه التتقال المذكور و تغليه حتى ينمحي التتقال بالكلية وضعه في الأطباق وضع الأطباق في الماء البارد أو الثلج ولا تؤكل الا وهي باردة واذا كان المراد اعمالها في وقت الصيف فىلزم وضع التتقال كثيرة وليس لها صنعة خلاف ما ذكر وتزين هذه الألماسية بالألوان المختلفة وبعد أن تتجمد هذه الفناجين يضعونها فوق الأطباق الملآنة بالا لماسية الباردة واذا لم تضع هذه الفناجين فضع بدلها القشطة والشربات المتجمدين بمادة التتقال.

المهلبية

وكيفية صناعتها أن تضع مقدار المطلوب من الحليب في حالة فاذا غلى خذ مقداراً وافياً من دقيق الأرز واعجنه بالماء أو بالحليب حتي يصير كالعصيدة وضعه على الحليب المغلي حتي يصير مائعاً فاذا صار كذا زده أيضا من دقيق الأرز وضع عليه السكر الى أن تحليه واخلطه ببعضه مدة حتى تذهب رائحة دقيق الأرز المذكور فاذا نضج نزله و فرغه في الأطباق بالكفة ولا تؤكل الا وهي باردة فاذا لم تضع عليه السكر عند النضج رش عليه السكر الناعم أو نضجه بالماء فقط وبعد ذلك ضع عليه القشطة والحليب والسكر أو العسل فإنها تصير كالمهلبية العادية التي تباع في الأسواق.

حلو الخوخ

وطريق صناعته أن تأخذ مقدار المطلوب من الخوخ الطازج السليم وتشق نصفين بمطواة أو بسكين صغيرة وتخرج بزره والاحمر الذي يكون محل البزر ترتبه في حلة واسعة وتضع عليه السكر الحلول وتغليه زمنا فاذا قارب أن يلين جداً نزله وانظمه في الأطباق وضع عليه سكرا لولا أفضل ولا يؤكل إلا وهو بارد وإن أردت فضع عليه القشطة أيضا.

بقلاوة جلاش

وكيفية صناعتها أن تأخذ مقدار ما تريده من الجلاش وتضعه في صينية واحدة فوق واحدة بشرط ان ترش على كل واحدة ماء الورد والحليب إلى ان تملأ نصف الصينية ثم افرش على ما وضع بالصينية القشطة ورش عليها السكر الناعم ثم ضع الجلاش الباقي على الأصول المتقدمة إلى أن تمتلئ الصينية ثم ضع عليه سكرا مغليا وهو حار وغطه بغطاء واتركه حتى يبرد وإذا لم توجد القشطة فضع بدلها البندق أو الفستق المدقوق.

وبطريقة أخرى أن تبل الجلاش بماء الورد مع الشربات واحدة فواحدة وألف الواحدة منه راقين وضع في وسطها القشطة أو البندق أو الفستق المقشور وابرم الواحدة على المحشي وانظمه في الأطباق ورش عليه السكر المغلي كما مر.

عصيدة الجلاش

وكيفية صناعتها أن تغلى مقداراً من السكر في صينية وضع عليه

ورق الجلاش وادعكه بملعقة وهكذا تدعك ما تريده من الجلاش بالملعقة فاذا صار تخينا ضع عليه ماء الورد واتركه حتى يبرد ثم ضع عليه اللوز المقشور أو الفستق.

الجلاش المحمر

وطريقة صناعته أن تبل كل واحدة من الجلاش بماء الورد كما ذكر آنفا وتضع عليه البندق أو الفستق المدقوق أو القشطة واجعل الواحدة من الجلاش مربعة وحمرها في السمن بعد دهنها بالبيض فاذا تحمرت اخرجها ودعها في السكر المغلي فاذا مكثت قليلا اخرجها بالملعقة وضعها في الأطباق.

بالوظة الجلاش

وطريق صناعتها ان تأخذ مقدار المطلوب من السكر ونضعه في صينية وتحله على النار وضع فيه ورقة من الجلاش وهكذا تضع ورقة فوق ورقة لغاية ما يقبله الشربات من الجلاش وتقلبه وهو على النار فاذا صار تخينا نزله من على النار ورش فوقه ماء الورد ونظم عليه البندق أو الفستق المدقوق.

طعام الحليب الشهير بالأرز أبي لبن

وهو انه إذا كان المراد اعمال أقتين من الحليب فاغل مائة درهم من الأرز بعد غسله وصفه من مصفاة واغل الحليب المذكور وضع عليه الارز المصفى واغله إلى أن يلين الأرز ثم نزله وفرقه إلى الأطباق وضع الأطباق على الرماد الحار الى أن يظهر فوق وجهها قشطة اللبن ثم رش فوقه

السكر المدقوق أو عند غليانه ضع عليه سكرا مقدار ما يحليه ونزله وفرقه على الأطباق إنما يلزم مراعاة ما سبق من الأصول.

مطلب

(في كيفية عمل الخشاف)

المشمش الحموي

يؤخذ مقدار من المشمش ويغسل جيدا ثم يوضع السكر في الماء على النار ويعصر عليه فص ليمون وحينما يصير مثل الشربات يضاف اليه المشمش وجزء من الزبيب البناتي والبندق والصنوبر ويترك حتى يستوي المشمش، والزبيب يفتح ويصير مثل العنب فيرفع ويوضع منه في الأطباق عند اللزوم ولا يؤكل الا بارداً.

الوشنة

يؤخذ مقدار من الوشنة وينقي الصغير منه فيغلي حتى يذوب ثم يصفي بخرقه وتحلى العصارة المذكورة بالسكر وتغلى حتى تصير مثل الشربات فترفع ثم يؤخذ الكبير من الوشنة فيوضع في أناء مع جزء من الماء حتى يستوي فيضاف الى الشربات المذكور ثم يوضع عليه جزء من ماء الورد وبهذه الطريقة تصير الوشنة عائمة على وجه الماء.

البرتقال

قشر البرتقال ويفصص ثم يقطع كل فص قطعتين ثم يعصر مقدار آخر من البرتقال ويغلي على النار مع السكر حتى يعقد ثم يرفع فإذا برد توضع فيه قطع البرتقال السابقة وبعض من ماء الورد وإذا وضعت الفصوص داخل

العصارة وهي تغلى وامزجهما ببعضهما حتى يصير له طعم آخر.

الكمثرى اليابسة

يغسل مقدار من الكمثرى ويخرط قطعا ثم يوضع في برام (حله فجار) ويغلى الماء ويصب فوق الكمثري وهي في البرام وتترك ليلة بتمامها ثم يصفي عنها الماء ويعقد بالسكر حتى يصير مثل الشربات ثم توضع فيه قطع الكمثري ويصب عليه جزء من ماء الورد.

الخوخ

يؤخذ مقدار من الخوخ الطاظه ويشق نصفين ويخرج نواه ثم يرتب في حلة واسعة ويصب عليه جزء من السكر الحلول ويغلي حتى إذا لان يرفع وينظم في الأطباق ويصب عليه جزء من السكر الحلول أيضاً مع جزء من ماء الورد ولا يؤكل إلا باردة.

التفاح

يقشر التفاح ويقطع نصفين ويستخرج منه البزر ثم يوضع في حله مع جزء من الماء ويغلي حتى يقرب من السواء ثم يصفى ويوضع في حله أخري بداخلها جزء مغلي من الماء مع ضعفه من السكر ثم يغلى ثانياً على نار خفيفة مقدار ثلث ساعة حتى يتم سواؤه فيرفع.

الرمان

يقشر جزء من حب الرمان ويصفي من خرقة ويوضع مثله من الماء والسكر أيضا ويغلي ثم يرفع فإذا برد يضاف اليه مقدار من حب الرمان الصحيح وجزء من ماء الورد.

مطلب

(في كيفية عمل المربات)

الاقه من كل صنف يراد استعمال المربية منها يلزم ها أقتان ونصف من السكر

مربة الورد

توضع أقتان من السكر في حلة مع نصف أقة من الماء ويغلوا على النار حتى يصيروا مثل العسل الأبيض فيرفعوا ثم يؤخذ نصف أقة من السكر وتدق دقا متوسطا وتوضع فوق أقة من الورد ويدعك الورد بها دعكا جيداً حتى لا يبقى للورد أثر ويوجد فيه نوع من الماء فيضاف على السكر المعقود ويوضع على نار خفيفة مقدار ساعة وهو مغطي ثم يرفع عن النار ولا يكشف حتى يبرد ومثل ذلك في عمل البنفسج وزهر الليمون والنارنج وزهرة اليوسف أفندي والبرتقال.

مربة الوشنة

يؤخذ مقدار أقة من الوشنة وتنقع في الماء حتى تبوش فينزع بذرها وهي صحيحة ثم تؤخذ أقتان ونصف من السكر ونصف أقة من الماء ويغلوا على النار مع جزء خفيف من عصير الليمون حتى يصيروا مثل العسل الأبيض فترمي فيه الوشنة ويوضع على نار خفيفة مقدار ساعة ثم يرفع ويقطر عليه جزء من ماء الورد.

ومثل الوشنة في العمل المشمش والتيين

مربة اليوسف أفندي والبرتقال والنارنج

يبشر القشر على حجر خفاف ليخرج زيته ثم يقطع القشر قطعة رفيعة ويسلق حتى تذهب مرارته ثم يوضع على السكر المعقود كما تقدم ويمكث على نار خفيفة مقدار ١٥ ساعة وإذا كانت النار قوية فلا يتمكن من شرب كفايته من السكر.

مربة الأناناس

يقشر ويقطع قطعا متساوية صغيرة مستطيلة او حلقا مدورة ثم يوضع في الحال على السكر المعقود ويغلى ساعتين على النار ويرفع.

مربة البلح الرشيدي

يقشر وينزع منه نواة وهو صحيح ثم يساق وبعد ذلك يحشي بدل النواة لوز مع جزء من القرفة ثم يوضع على السكر المعقود كما سبق ويمكث على النار ست ساعات ثم يرفع.

مربة الجزر

يقشر ويقطع قطعا متساوية بسيطة ويسلق ثم يوضع فوق السكر المعقود كما تقدم.

مطلب

(في أنواع الشراب)

شراب البنفسج

وطريقة صناعته اأن تضع مقدار مائة من ورق البنفسج في ماعون وصب عليه ثلاثمائة درهم من الماء المغلي الحار وغطها واتركهما مقدار اثنتي عشرة أو خمس عشرة ساعة ثم صفهما من خرقة نظيفة وخذ الماء ثم ضع أقة من السكر المكسر في حلة وضع عليها الماء المذكور وذوبه جيدا واتركه على النار فاذا انعقد في أطراف الحلة فيعلم أنه غلى ثم نزله من على النار فاذا برد صفه من خرقة وضعه في قزايز واستعمله عند اللزوم ولا تتركه على النار حتى ينعقد جيدا لأنه لو انعقد لذهبت رائحته وتلزم الدقة في ذلك.

شراب اللوز

وطريقة صناعته أن تأخذ مائة درهم من اللوز الحلو وثلاث دراهم من اللوز المر واغلهما بالماء وقشر قشرهما الرفيع ودقة في هون رخام فاذا انحل ضع عليه مقدار مائة درهم من الماء واخلطهما جيدا ثم صفهما من خرقة ضيقة الثقوب ثم دق تفلهما أيضا وضف اليهما مائة درهم من الماء أيضا واخلطهما وصفها من خرقة وهكذا حتى لا يبقى الا القليل من التفل ثم ضع أقة من السكر في حلة وصب عليه المعمول المصفي المذكور واغله قليلا ثم نزله وصفه من خرقة وضعه في قزاىز واقفل غطاءها واحفظه لوقت اللزوم زده ماء فانه يصير شربات لطيفا.

شراب الليمون

وطريقة صناعته أن تأخذ مقدار اقه من السكر كما تقدم واغلهما ببياض بيضة مقدارا وافيا من الماء ثم اغله وخذ ريمه فاذا قارب أن يبرد صفه من خرقة وضعه في قزایز واربط أفهامها واحفظه لوقت الطلب فانه يكون لطيفا.

شراب التمر هندي

وطريقة صناعته أن تأخذ مقدار خمسين درهما من التمر هندي وضعه في حلة نار مع ثلاثمائة درهم من الماء واغلهما حتى لا يبقى سوى نصف اقة تقريبا في الحلة ثم نزله وصفه وخذ ماءه واغله مرة ثانية مع اقة من السكر كما تقدم ثم نزله فاذا قارب أن يبرد فصفه أيضا من خرقة وضعه في قزايز فانه يصير شربات ذا حموضة جيدة ولطيف الاستعمال خصوصا في أيام الصيف ويذهب الحرارة وهو نوع من العلاجات.

حلو العنب

وطريق صناعته أن تغلى من السكر كما تقدم حتى ينعقد قليلا ثم ضع عليه مقدارا من العنب المذكور بعد اخراج بذره واغله حتى ينعقد جيدا فاذا صار كذلك فضف عليه نصف قدح من عصارة العنب المذكور ثم أغله قليلا ونزله وضعه في الكاسات فانه يصير لذيذا.

شراب السكنجمين ويقال له شراب الخل

وطريقة صناعته أن تأخذ مقدار مائة درهم من الخل الأبيض وضعه في حلة وضع عليه بياض بيضة بعد ضربه وأقة من السكر واخلط الجميع

خلطا جيدا وضع الحلة على النار واغلها مرة فاذا انعقد جانبا فنزله واكشط ما على وجهه من الريم وخذ قبضة من الحشيش المسمى بالمرجان واربطه في خرقة وضعه داخل الحلة ثم غطها واتركه حتى يبرد ثم صفه كما تقدم وضعه في قزايز واحفظه لوقت الصيف فاذا خلطت قليلا منه على الماء فانه يصير شربات لطيفا.

شراب الورد

وطريقة صناعته أن تأخذ نصف أقة من ورق الورد التنظيف ثم ضع نصف أقة من الماء في حلة وضعه على النار فاذا ابتدأ أن يغلي نضع عليه ورق الورد المذكورة وغط الحلة فاذا غلي قليلا فنزل، وافتح الحلة واتركه حتى يبرد ثم صفه وارم تفله وضعه في حلة مع اقة من السكر وبياض بيضة بعد ضربه واغله قليلا ثم نزله واكشط ريمه وصفه وضعه في قزايز ذوات اقام ضيقة وغطها جيدا واحفظه بحيث لا يمسه هواء لئلا يفسد.

شراب الورد مع السكر

وطريقة صناعته أن تأخذ مقدار مائة درهم من ورق الورد ولا تأخذ الا الجزء الأبيض الذي في آخر الورقة وجهزه ثم خذ مائه درهم من زر الورد واغله بمقدار من الماء ثم نزله واعصره وخذ عصارته واغلها في حلة مع مائة درهم من السكر حتى يذوب ثم ضع عليه ورق الورد المتقدم واغله أيضا حتى ينعقد ثم فرقه في كاسات بلور ذات غطيان واحفظه.

مطلب

(في كيفية عمل السلطة والمخلل)

سلطة الطحينة

تؤخذ الطحينة البيضاء ويضاف اليها جزء من الخل الأبيض وتضرب حتي تصير سائلة ثم يوضع عليها جزء من الملح والفلفل والكمون المدقوقين وتضرب ثانيا حتى يمتزج الجميع بعضه ببعض ثم تقدم الأكل.

سلطة اللبن

يؤخذ اللبن الزبادي ويوضع في قطعة من الشاش ويصفي من مائه ثم يمزج من الملح وعصير الليمون. ثم يدق البندق دق جيدا حتى يصير ناعماً ويضاف إلى اللبن ويمزج به جيدا

سلطة البصل

يخرط البصل رفيعا ويوضع فوقه الملح ويدعك جيدا ثم يعصر من مائه وبعد ذلك يغسل جيدا ويفرم فوقه المقدونس والنعناع. ثم مزج الخردل مع عصير الليمون وجزء من الفلفل الأسود ويصب فوق البصل.

مخلل الباذنجان

يشق الباذنجان نصفين ويسلق ثم يصفي من مائه بان يوضع في سفط (سبت) وفوقه شيء ثقيل مقدار نصف يوم ثم يفرم الكرفس والمقدونس مع الثوم ويحشى به الباذنجان ثم يصف في اناء ويوضع فوقه جزء يسير من الملح ويصب فوقه الخل حتى يغطيه ثم يترك حتى يستوي ومثله في عمل القرع.

مخلل الفلفل

يسلق الفلفل وتقطع أعناقه ويصفي كما سبق في الباذنجان ثم يوضع في أناء ومعه المقدونس والنعناع ويصب فوقه الخل ولحفظه زمنا طويلا يغير خله كل مدة من الزمن

مخلل البطاطس

يسلق حتى يستوي نصف سواء فيقشر وتقسم كل واحدة قطعتين ثم يوضع في اناء ومعه جزء من الثوم والملح والكرفس ثم يصب فوقه الخلل ويترك حتى يستوي ومثله اللفت

مخلل الخيار

يغسل الخيار ويوضع في اناء مع جزء من الملح وورق الكرفس ثم يصب فوقه الخل

مخلل البنجر

يساق ويقشر ويقطع قطعاً متساوية ويوضع في اناء مع الملح والثوم وجزء من الدقيق المخلوط بالماء ثم يصب فوقه الخل.

مخلل الطماطم

تؤخذ الطماطم الخضراء ومعها جزء من الثوم وورق الكرفس والملح ثم تغمر بالخل ويمكث عشرين يوما وبعد ذلك تصلح للأكل.

مطلب

(في كيفية عمل السمك)

الكسبريه

يفرم البصل ويحمر في الزيت نصف تحمير ثم يضاف اليه الثوم المدقوق مع الكزبرة ويلف ثم يصب عليه جزء من الماء وبعد ذلك يغسل السمك بالدقيق حتى تزول (زفارته) ثم يوضع على البصل المذكور ويضبط ملحه وعند قرب سوائه يعصر عليه نصف ليمونة، وهو لا يؤكل إلا بارداً.

المقلى

ينظف السمك ويقطع قطعاً متساوية ويعصر عليه جزء من البصل ثم يدق الكمون والثوم والملح والفلفل وتضاف اليه ايضا ثم يعصر عليه الليمون ويمزج الجميع بعضه بعض ويترك مقدار عشر دقائق ثم يقدح السيرج على النار ويتبل السمك في الدقيق ويقلى في السيرج المذكور.

أبو صلصة

يخرط البصل رفيعا جداً ويحمر في الزيت الطيب نصف تحمير ثم يرمي فوقه جزء من الدقيق وبعد تحميره يصب عليه الطماطم مخروطا وجزء من الملح والفلفل الأرناؤوط والكرفس والمقدونس وجزء قليل من الماء والخل والليمون ويترك حتى يستوي ثم تغسل السمكة وتوضع في صينية ويصب فوقها هذا المخلوط وتزج في الفرن.

كيفية أخرى: يفرم البصل مع الشبت والمقدونس والنعناع والكرفس

فرما جيدا ثم يوضع جزء من الزيت في صينية وتصب فوقه هذه الأشياء ثم يغلو مرتين وبعد ذلك يصف السمك في الصينية فوق الأشياء المذكورة ويغلو مقدار خمس دقائق ثم يصب عليه جزء من ماء الطماطم والليمون ويرش عليه البقصمات ثم يزج في الفرن مدة خمس دقائق ثم يخرج فيؤكل بارداً.

خاتمة

في كيفية طبخ الأسماك

(فصل في السمك الحلو المصري)

منه اللبيس الذي يصنع أمه واستعماله كهيئة الاسكمري المحشي لأنه يؤكل عند الأقباط رأس الطعام في أوان الصيام، والبياض الذي لا يؤكل إلا مقليا وكفتة بدمعة يخني وسنوضح ذلك.

مقلى البياض

يقطع قطعا متساوية وبعدها يعصر عليه قليل من ماء البصل ويدق كمون وثوم وملح ويصب عليه مع قليل من الفلفل وماء الليمون ويمزج جميعا بعض ويمكث مقدار خمس دقائق حتى انه يأكل بالملح وبعدها تحط الطواة وبها سيرج على النار وتقلبه في الدقيق.

(الكسبرية المصرية المصنوعة من البياض)

يؤتي بجزء من بصل مفروم بزيادة وثوم وكسبرة مدقوقة مع ثوم ومقدار بصل على زيت بحلة على نار ويحمره نصف احمرار ويسكب عليه الثوم والكسبرة وبعدها يزيد عليهم كمية من الماء وتغسل السمك بالدقيق حتى تزيل زفرته وتقليه على البصل المذكور وتغطى الحلة وتعطيه ملحه كافيا وقرب سواه تعصر عليه ليمونه ولا يؤكل الا باردا.

(شوربه عربي من بياض السمك)

تغسله جيدا وتلقي مياه بحلة على النار قيمة اللازم وبعد ان تغلى

المياه التي فيه مقدار ملح وفلفل جزئي وتعصر علىه لىمون والق السمك في الحلة الذكورة حتى يغلي وتنزع منه الرغوة وألقي فيه بصلة وكرفس وقرب سواه القى زيت طيب على النار حتى يستوى وزد عليه كمية مستكه وحبهان وتلقيه وعلى الشوربة الذكورة واضبط مليحها.

(كوفتة كباب السمك من البياض)

احضر جانبا من اللحم المنزوع العظم من أي جهة من البياض وافرمه والقي عليه من ماء البصل وكمون وبهارات وفلفل وملح وبقدونس وافرمه أودقه في الهون ثم تتلبس في الاسياخ واشوي على النار كالعادة ثم تحضر حلة وتسحبها من الأسياخ وضعها في الحلة وأضع عليها جانب زيت جزئى واوضع على نار هينة مقدار عشرة دقائق حتى تنتهي آتمام سواها

اما الكوفية بدمعة (يخني) من سمك البياض فسموها كهيئة تسوية كوفتة الاسياخ.

(فصل في الكوفتة المصنوعة من السمك)

إن استعمالها كالبادي ذكرها على السيخ وأن تحضر جانب بصل مفروم في حلة وجانب ثوم وتوضعه على النار حتى يتحمر وضف عليه جانب من ماء الطماطم وجانب خل وتسحب الكفتة من الأسياخ على الصلصة المذكورة وتوضع على نار هينة عشرة دقائق واعطها بهارات وكمون وتضبط ملحها.

(فصل في قلي السمك اللوت)

إنه كهيئة قلي البياض وأما نصف السمكة والرأس فيصنعوا ىخني

كهيئة الكفتة والشوربة كذلك بهيئة البياضة المذكورة وأكلها في شهر برمهات الذي يفتح فيه الورد وفيه منافع للأطفال الذين ينزعجوا من النوم بالصراع ففي وسط مخ السمكة الذكورة عظمة بهيئة فص الخاتم نافعة لهم واما الشال لا يؤكل إلا مسلوق بهيئة ما ذكر أو مشوي فإنه نافع للإسهال

الفهرس